少女百科全书

井勤荪 等译

社会科学文献出版社

封面设计：李士英

少女百科全书

ISBN 7-80050-138-8/G·27
定　价：5.90 元

少女百科全书

井勤荪　姚　望
姜筱绿　廖红雁　译

社会科学文献出版社

北京·1989

Энциклопедия Молодой Женщины
Москва, Прогресс, 1985
ENCYKLOPEDIE MLADÉ ŽENY
Avicenum, Praha, 1978.

据苏联“进步”出版社1985年版翻译
俄译者 Н.И.别拉雅
Ю.Н.科兹洛瓦雅

少女百科全书
井勤荪、姚 望
、姜筱绿、廖红雁 译
社会科学文献出版社出版、发行
（北京建国门内大街5号）
新华书店经销 一二〇二工厂印刷
787×1092 1/32开本 14.25 印张 319 千字
1989年10月第一版 1989年10月第一次印刷
印数00001－10000

ISBN 7-80050-138-8/G·27 定价：5.90元

捷再版序言

摆在读者面前的这本书，是《少女百科全书》的修订版。本书反映了15—30岁当代女性的生活，教她怎样对待丈夫和孩子，她有哪些权利和义务，在家庭和社会应当怎样表现自己。因此，作者为本书确定的任务是，不仅从哲学方面，而且从社会、道德和经济等方面回答关于婚姻、家庭以及父母责任的含义这样一些基本问题。

我们懂得，一本书要写成真正的百科全书，它应以不大的篇幅包容最广泛的信息。我们在编写第二版的时候，正是努力最大限度地补充和扩大它的内容，因为我们知道，这类书必须经过反复的修订和补充。科学认识和生活条件的变化如此迅速，以致新的版本刚刚编成，便有必要再次对它进行修订和扩充了。

除医生，时装专家和社会学家外，几位心理学家也积极参加了《少女百科全书》的编写工作。这并不奇怪。今天，时代要求我们变得更加理性和讲求实际，而我们的纯理性主义（象过份讲求实际一样）常常与我们的情感发生矛盾。结果，在现代工业社会里，人尽管身处人们的包围之中，却往往变得十分孤独，不再相信个人的经验和自己的情感，而为了寻找令自己苦恼的问题的答案，他求教的常是知识浅薄甚至无知识的人，并按照他们的劝告行事。

1975年，捷克斯洛伐克政府通过一项法律，责成有关委

员会设立婚姻和婚前教育问题咨询。咨询的任务是：就男人和女人的关系、避孕等问题向准备结婚的男女青年提供专门指导，协助公民组织家庭。仅1975年，当时成立的咨询部门便接待了近7000对夫妇和准备结婚者，提供指导两千多条。来访者多为35岁以下的青年，其中男性占60%，女性占68%，而人数最多的是25—29岁年龄组，即本百科的主要读者对象。而且，建立家庭不超过五年者，占来访者总数的40%。

此外，过去几年的情况还告诉我们，有许多人羞于前来咨询，向专家讲述自己的问题。一提到咨询，就会使他们产生自己有缺陷以及不能独立处理所面临的问题的感觉。他们宁可去翻书本（因此，这类书才经常脱销），而不管它们讲的是心理学、性学还是儿童教育问题。但愿《少女百科全书》能为这些人效劳。

在捷克斯洛伐克，离婚率仍然很高。实践表明，良好的物质条件和家庭保障，并不能使家庭变得比较稳定。情况恰恰相反：生活水平高，家庭民主化程度高，却往往导致家庭内部关系的破裂。这看来实在有点反常，女人在经济上越来越独立于丈夫，男人早已失去了唯一供养者的作用。这就是研究资料所表明的，离婚往往由女方提出的原因。是的，事后又首先是女人为失去伴侣而更加感到痛苦，孩子因没有父亲而遭罪。正因为如此，我们才在关于离婚问题的一章里，增加了有关孩子对父母离异的反应的最新资料。我们的目的是以此来扩大这个非常不简单的问题的范围，这个问题的解决单靠一个人不行，往往几代人也无能为力。当然，不好的性格是不能遗传的，但遗憾的是，不好的习惯却是可以遗传的。于是，心理学家和精神病医生就遇到了父母以及他们进入成熟期的孩子所面临的同样的难题。

按照现代心理学的观点，两个人的爱情萌发之时，他们尚未出生的孩子未来发展的前提即已形成。在不好的家庭气氛中长大的孩子，一般都不善于建立完全合乎要求的家庭。这一真理早在以往年代即已被人们清楚地认识到了。而今天，仍有相当一部分人，总想把教育孩子的责任推给社会。社会只能帮助人，它无论如何难以做到使人摆脱生儿育女，抚养他们长大成人的义务。

下述事实，乃是心理学家们不久前的发现之一，即幼儿早期的生活并不是他以后发展的“轨道”，但却是指明这种发展方向的“指针”。幼儿头几个月和头几年的生活如果没有母亲，将对他的心理造成最有害的后果。这一点已经得到了证实。这一发现在实践上尚未得到足够的重视，尽管我们大家都是不良家庭环境导致个别青年种种不良行为日益增长（虽然很慢）的见证人，而且，这些不良行为又多见于生活水平高的发达工业社会。慢性时间不够症，特别是关心孩子、教育孩子、与孩子交往的时间减少，正是这种社会的特点。正因为如此，我们才努力在《少女百科全书》新版里更充分地揭示孩子对母亲的依赖，尤其是在他的早期发展阶段。

讲到孩子对母亲的依赖，也许会使不止一位青年妇女感到奇怪。问题在于，我们获得解放的青年妇女往往甚至不能想像，过去、现在和将来，她们永远都是婴儿“人化”的主要参与者（和整个社会一起），婴儿比动物幼崽适应生活的能力差，而且比她们更不灵活。从婴儿变成真正的人，需要母亲付出多少时间和心血？为此需要付出自己一生中的多少年？在养育婴儿方面，母亲应倾注些什么，又应嘱咐（外）祖母、保姆以及其他人一些什么？婴儿对母亲来说，而不仅是母亲对婴儿，到底是什么？

我们试图在本书中对所有这些问题作出回答。

自《少女百科全书》第一版问世以来，生活中有许多东西都发生了变化，而且是朝好的方面变。但许多“难题”反复出现在每一个新家庭面前，它们没有变。我们希望，女人能从本书找到日常生活中经常出现的问题的答案，希望这些答案能够帮助她们至少克服，如果不是摆脱的话，每走一步所遇到的困难。

但愿所有的女人都能得到本书的第二版，包括出第一版时还是孩子，以及没有读过第一版的女人们。

目　　录

捷再版序言……（1）

从少女到妇人……（2）

少女和性·与父母有关的问题·朋友·精神恋爱·舞蹈课·爱情妨碍义务吗？爱情与钟情的区别·表达爱情及现代表达方式·少女何时可以开始性生活

可以显得更漂亮

你的外表……（22）

你才15岁·在舞会上·美容卫士·成熟一位少龄女郎·你已年过30……肥胖·三种肥胖体型·年龄与时装·服装搭配。服装附件·怎样美化服装·内衣·手·理发师的建议。面部化妆。眼镜·保持体形匀称

女人和运动……（54）

我们为什么需要运动·女人比男人弱吗？运动是你的忠实伴侣·女性机体的特点·力量正在于软弱·运动可以治病·孕妇体操

从体育锻炼到乐观主义……（64）

我们的体形有什么叫我们苦恼的·多照照自己·什么时候在什么地方做体操好·怎样做体操·立式动作·卧式动作·坐式动作

正确的举止 ……（83）
举止文明——果真重要吗？纪律是举止文明的基础·文明和不文明的外在表现·我们的社会位置·怎样互相问候·怎样互相介绍·结识以后·请客·在餐厅里·在剧场和音乐厅·送礼的艺术·在工作岗位上的举止·同事间的聚会
女人和男人
我们彼此有什么不同以及我们为什么相爱 ……（105）
男人是什么以及怎样与男人打交道？ ……（110）
选择伴侣 ……（118）
爱情是一种魔力吗？无与伦比的他，是谁？我们女人该怎么办？误会的根子在我们自己身上·应当好好了解伴侣·一见钟情·害怕孤独·年轻姑娘与已婚男子·爱情和志趣相投·要善于分手·假如单身生活对我们有益·偏见与虚假的羞怯
征婚 ……（150）
结识·征婚启事·介绍所·让计算机来帮助你
家庭计划和避孕 ……（156）
出生率和避孕·器具避孕法·子宫内避孕器·化学避孕用具·生理避孕法·基本体温测量法·中断性交
堕胎 ……（168）
自然流产·危险性流产和有危险的妊娠·人工流产
夫妻生活

结婚与家庭 …… (177)
人是一种联系·关于爱·两个人的联盟·家庭的含义·孩子是夫妻结成一体的体现·开放性的家庭
小家庭的心理问题 …… (188)
夫妻生活是一种创造·“浪漫爱情的坟墓”·重要的是不改变伴侣的性格·关于我们对家庭的信任感和安全感·“角色颠倒”的危险·心情好，最重要·我们果真不幸吗？我这个妻子（丈夫）做得怎样？爱情和日常生活·“你真的爱我吗？”爱情与不忠诚·困难能检验和美家庭的牢固性·宁可大吵一场也不要永远沉默
经济自立 …… (217)
“如今人们不为钱财结婚，却为钱财离婚”·自己的房子·布置自己的家·巨额开支清单·“他们的钱究竟从何而来？”“我们养不起孩子”·从经济的观点出发教育孩子·家庭主妇·多子女的母亲·多子女家庭的日程表·关于对多子女家庭的帮助·两代人的共处·媳妇与婆婆
离婚 …… (244)
离婚自古有之·心理学家看离婚·有充分理由的离婚·夫妻间的不信任是离婚的一个原因·精神病·二次离婚或多次离婚·“性格不合”·离婚统计数字
孩子与离异父母 …… (261)

“腹背受夹”·孩子走的路是父母开辟·离婚手续和孩子·离婚以后·怎样向孩子说明：为什么？……父母离婚后所犯的错误·新家庭中的孩子

做母亲

做母亲——也是一种工作 …… (278)

母亲的最初感情·母亲教孩子·婴儿最早的社会定向·审美发展的起点·婴儿对世界的态度·母性障碍·母亲在婴儿生活中的地位·妇女与社会

妇科医生谈妊娠、分娩 …… (298)

恐惧感和做母亲的年龄·受精·开始怀孕·怀孕期的生理变化·妇科咨询·预产期·怀孕过程·孕妇营养·孕妇禁忌·大便·衣服和鞋·保护牙齿·呼吸新鲜空气和身体卫生·孕妇美容·体育锻炼·什么情况生双胞胎·男孩还是女孩？分娩·倒产·新生儿的体重和身长·产后期

不育症及其他妇科病 …… (322)

不育症·月经失调·闭经·经血多·痛经·白带·滴虫病·怎样防止白带

心理学家谈做母亲 …… (329)

年轻母亲与她的婴儿·对待丈夫的态度

孩子

珍贵的五年 …… (340)

怀孕中·婴儿的最初需求·行为特点·婴儿发现世界·信心感·动物的经验和婴儿的经验·

婴儿是家庭一员·走向独立自主·“他真叫我们生气”或儿童的任性和不良习惯·婴儿的睡眠·饮食问题·最早的社会行为习惯·儿童的固执

细谈生命第一年 …… (379)

“一切顺其自然”·喂奶·婴儿的哭声·哄孩子和给孩子洗澡·婴儿的发展阶段·转变期·儿童行为偏离·奶嘴·怎样使孩子养成要便盆的习惯·“小破坏者”·反抗期——必不可少的发展阶段

社会和小孩 …… (409)

父母的权利和义务·托儿所·父母和保育员的相互支持·怎样才能使孩子在托儿所不生病？不喜欢托儿所的孩子·小型托儿所·全托托儿所·然而，(外)祖母呢？保姆·幼儿园·幼儿园不能代替家庭

单身母亲和她的孩子 …… (423)

完整的家庭还不是成功的保证·必须考虑到的不利因素·怎样教育失去父亲的孩子

结束语 …… (432)

后　记 …… (434)

058359

译注：本书俄译本中的“出版者的话”，中译本未收入。

从少女到妇人

少女和性。与父母有关的问题。朋友。精神恋爱。舞蹈课。爱情妨碍义务吗？爱情与钟情的区别。表达爱情及现代表达方式。少女何时可以开始性生活。

从少女到妇人

前不久还是个傻丫头，一下就长成了大姑娘，眼看着又成了一个真正的女人……在我们这个时代，这个过程比以往任何时候都要快得多。人已经上了月球，而在地球上，汽车计程器显示出越来越快的速度，工厂的劳动节奏越来越紧张。到处都急于求成：快点、快快长大，快点成熟！目前，这一成人化过程，在地球上的各个角落都正在缩短，但以工业发达国家最为突出。一转眼，孩子就成了大人：他已经具有成年人的观点了，发起议论来也象个大人了，表现就象看透生活中的一切似的。

但是，这只是假象。心理学家们的研究表明，不同人的成熟过程各不相同，而有的人永远也达不到很成熟，这样的例子并不鲜见。一个人的成熟程度是很难确定的，仅仅根据外貌或他给自己设计的“假面具”来测定也是不可能的。真正的成熟，必定是一定生活经历的结果，是自我认识的结果，而自我认识则有赖于最初的独立劳动习惯。从这个意义上讲，青年时代是一生中不可复得的最美好的时期，因为人正是在这个时期不断为自己找到新的发现。

成为妇人的少女，首先应当认清，成为一个妇人这个现象究竟意味着什么。本书往下几章将详细探讨这个题目，现在只研究下面这一认识，即女人和男人的区别不仅在于性别不同，体质比较脆弱，而且还在于女人生来就肩负着生儿育

女的使命。她并不象许多人错误认为的那样，只是男人软弱的类似物，而是男人的对映体，具有自己特殊的生物特征和心理特征，在生活中起着另一种作用。

自古以来，都是男人外出打猎，获取食物，女人在家照管孩子，生火做饭。迄今没有任何人能使她摆脱这些义务，但今天已开始要求女人也“外出打猎”了。“外出打猎”的权利，好象是由男人授予的一种特权，说明他承认她解放了。致于说，这种“特权”往往成了反对女人本身的东西，这我们在后面再谈。在这里先提醒一点，即生儿育女是女人的主要使命。从这个意义上讲，她是不可替代的，每一位少女都应懂得这一点。性生活的目的和结果，就是繁衍后代，这在自然界到处都一样。只有人能够抗拒自然界的这一规律（看来，现代女性的职责分为女人作为情妇的作用和女人作为母亲的作用，并非偶然）。避孕工具使得女人和男人一样了，她现在可以自己决定要不要孩子了。与此同时，避孕工具也使她丧失了某些天生具有的，无以代替的女性特征。

我们这个世界缺少我们称之为女性的或母性的原则，简直到了病态的程度。今天的少女已不再把母性视为自己的基本任务，往往甚至不想做母亲。对这种少女来说，养育子女是一种难以胜任的事，它要求她创造额外的物质价值，而慌里慌张的她也许做得到，也许做不到这一点。在现代女性眼里，母性的作用已严重退化，这就是解放产生的消极后果之一。

过去几代的理论家们（包括一些才智卓越、出类拔萃者在内）都天真地认为，在专门的集体机构里，孩子们将会健康地成长和发展，可惜，时间证明他们大错特错了。但愿不要把我们看成是主张女人只能呆在家里，教育孩子，无权象

男人那样通过创造性的劳动来体现自己的顽固的落后分子。我们只是想强调，如果少女能够意识到大自然赋予她的作用，并自觉有能力完成这一作用的话，那末，她就有希望成为生活中幸福的人。相反，那些抵制自己的生物使命、拼命要与男人一般高的女人，任何时候都未必感到自己真正幸福。几乎所有的女权运动都在所提要求的以下方面遭到失败，即把纯属女人的职责同纯属男人的职责混为一谈，并以此代替妇女平等问题。

毫无疑问，解放了的妇女在社会和家庭中应享有与男人完全一样的权利，这当然很理想，但这里有一条实质性的保留，即她仍然要肩负生儿育女、教育孩子和建设家庭的使命。我们认为，一般来说，应当把女人对家庭的关心、生儿育女、教育孩子，上升为创造性劳动，而女人在生产岗位上的劳动，无论从意义上，还是在报酬方面，都应当与男人的劳动拉平。自然界为每一种性别都规定了可能性，社会的任务在于使这种可能性得到最充分和最和谐的发挥。

少女和性

以前认为，少女一旦失去童贞一下就成了妇人。然而，这种流行的误解是没有任何科学根据的。初次发生性关系的少女，并不一定就成了真正的女人。

少女早就具有生育能力，这是对的。不管怎么说，大自然赋予她这种能力比她达到性成熟和心理成熟要早得多。现代文明——它的矛盾之一正在这里，——揭示了一种倾向：一方面，人在包括生理在内的各方面的发展速度越来越快；另一方面，青年人作为人在精神和智力形成方面却表现得十

分缓慢。由于全面教育训练的结果，成为一个能够面对严峻生活现实，不仅在生理上，而且在精神、道德以及物质（这一点非同小可）等方面都能够建立和维持完全合乎要求的家庭的人，是需要付出不少时间的。

但我们已经说过，现代青年在生理方面的成熟比过去快得多，因而自然可得出以下结论，即他们在很年轻的时候便产生了性需求，或者，正确地说，是性生活之前的需求。此外，银幕和电视屏幕，舞台和书本上到处充斥着性，从四面八方向当代青年扑来，把人类的本能突出为主导一切的东西。而这种本能并非任何时候都能与不稳定的人的心理保持平衡，因而包藏着最不良的后果。如果说，当代道德的发展混乱到了常与青年人的需求发生矛盾的地步，这恐怕不是我们的一大发现。学校老师对事物持一种看法，家长持另一种看法，请来帮助分析难题的亲友们又有自己的看法……是呀，如果在一个家庭里，对待同一个问题，母亲持一种看法，父亲的观点则相反的时候，远亲们又能说什么呢？

小伙子和姑娘对待这种矛盾，各有各的反应：他们在获得个人性经验方面，有的成功，有的不太成功，接着，他们就拿这种经验与从书本上读到的或在电影里看到的相联系，与从年龄比自己大的男女朋友那里听来的相比较，并装出久经沙场的成年人的样子来。其实，这些小伙子或姑娘根本未成年，无非是自尊心和装模作样互相纠合在一起，使他们羞于坦率提出这类“缠人的问题”，并得到同样坦率的回答。布拉格性学研究所伊娃·施波娃博士的实践，非常生动地说明了这些小伙子和姑娘们的心态。

患者先给博士寄来一封信：“我在姑娘面前总是非常成功。我在性生活方面从来没有任何问题。但12月份我患了一

次感冒，和姑娘的关系从此就发生了困难。”应邀前来研究所的是一位大学生，他说，他既不聪明也没什么天才，考试总是失败。他说，自己的女友是个现代派姑娘，善于取悦于青年人，在各方面都很老练。此外，关于自己和女友再没多说一句，只是请求：“请开点烈性药给我，让我能行……”后来又来了几次，只索要烈性药剂，但不愿让心理学家同自己的女友见面：他说，关于他遇到的麻烦，一点也不能告诉她，否则他在她眼里就一文不值了。

转折莫名其妙地来临了。有一天，小伙子来到门诊部，痛哭流涕地说要自杀。谈了一会儿才弄清楚，原来他一开头就撒了谎。事实是，他学习优秀，爱好哲学和诗歌，自己也写诗，在接触现在这位女友以前，没有同任何一个姑娘来往过。每当同班同学吹嘘自己恋爱经历时，他都为自己至今仍是个男童而感到尴尬。他觉得，他的女友当然也是喜欢雄赳赳的小伙子，但他对自己没有信心，生怕对她实话实说，她会甩掉他。姑娘活泼热情，善于交际，自信心强，他还觉得她在爱情方面也很老练，于是他决定佯装……一个智力不高、每考必败的人。伊娃·施波娃博士仔细听完了青年的忏悔，建议他同样老老实实地对自己的姑娘说出一切。

过了一段时间，他俩双双来到门诊部，脸上洋溢着幸福的光彩。他俩开诚布公地谈了一次，这才弄清楚，原来他俩的心理状态完全相同：姑娘和小伙子一样，也没任何性经验，但她出于“面子”，竭力要在男友面前装出无所不知，无所不晓的“现代派女性”的样子来。一切以两个年轻人的自嘲结束，深深折磨年青大学生的心的种种“麻烦”，顿即烟消云散。

不同性别的青年在相识过程中，经常会发生一些比较复

杂的、没有专家帮助难以消除的误会。有的青年崇拜影视里的主人公，而且往往都是“西方模式”的，也开始对自己提出一些无聊的要求。有些姑娘在这类影视“人物”的影响下，也产生了一种印象，似乎小伙子生来就应当是这样，而不应是另一种样，而且让他们感到，她们正在期待从他们那里获得“性冠军”的果实。而小伙子们很快就发现，他们的性能力与影视主人公相比“大为逊色”，于是便去找咨询部门索要“烈性药剂”。这，又有什么奇怪呢？

我们从多次交谈中获悉，许多现代少女认为温存爱抚已不合时宜，而小伙子们则看不出自己的女友将是未来的母亲（看来，前已述及的女人的职责可分为女人作为情妇的作用和女人作为母亲的作用，在这里是有影响的）。一旦姑娘发现小伙子在床上显得无能，她不是象母亲那样去温存爱抚他（否则，问题就解决了），而是示威性地同他断绝一切隐秘关系。无论男人还是女人，初次涉足性生活，对待彼此关系的表现都很残忍。青年人总希望自己想的和听来的，包括性关系在内，一切都能如愿以偿，十分完美。但不管青年人高兴与否，生活中没有，也不可能有绝对的完美。

在这个时期，姑娘们的要求实际上更与感情，而不是她初次涉足隐秘关系的环境相关。因为，尽管她本人并不意识到这一点，姑娘从童年起就开始准备日后当母亲了。这就是女人的感情为什么比男人成熟快的原因，虽然她获得充分性满足的能力比男人晚。有的青年认为，姑娘期待性行为，是把它视为他们男子汉力量的表现，这就大错特错了。姑娘总是到最后才会这样想，而性行为本身开头一般并不能给她带来任何满足。为此，她强烈希望看到爱的其他表现：温存、爱抚、关注，她的心理成熟和性成熟过程在此基础上才能加

快形成。相反，伴侣加给她的过早的性生活，只能推迟甚至长期破坏这个过程。

与父母有关的问题

少女与父母的关系，往往会发生各种不同的问题。然而，我们要公正地指出，父母并非总能成功地解决在与成年孩子相互关系方面遇到的所有问题，尽管他们甚至不愿对自己承认这一点。孩子出生后，总要慢慢长大，成为越来越独立的人。其实，当他一生下来还抱在母亲手里，看上去完全依附于她的时候，他便开始与家庭其他成员（父亲、祖父祖母、外祖父外祖母、哥哥、姐姐）接触了，接着他要找小朋友，然后是找同龄朋友，最后，他只需要一个人。这个人就是我们在这里以及往下按既定的术语叫作伴侣的那个人。这就是年幼的孩子与人交往的渐序性，父母要想改变它，是无能为力的。他们企图阻止独立性成长的做法，同样是不明智的，就象不让会走路的孩子从摇篮车里走出来的人的做法一样。随着孩子逐渐成长，无微不至的关心爱护反而会使他感到是累赘，而当他已经长大成人，他就要拒绝来自父母的任何保护了。我们认为，孩子对父母的依附性沿曲线下降，而不导致双方对立的教育才是成功的教育。孩子长大成人后，与父母和谐的关系应转变为真正的友谊，充分体现出晚辈对长辈的尊敬。

应当提醒那些表现出过分独立性的青年人，他们的父母经历过一定的人生道路，他们的生活经验和智慧是靠多年积累而成。但是，另一方面，父母也应看到自己孩子尚属年轻，缺少生活经验和体验，这无疑有助于父母与孩子相互体贴。

有助于他们改正在孩子身上重复出现的他们以往也曾犯过的这种和那种错误和迷误。

显然，和父母同住的成年子女理应帮助料理家务，父母也应坚持让子女积极参予家庭经济管理。当子女已能自食其力的时候，继续对他们给予充分的物质关怀，——这样做，一些父母的理由是，当初他们自己度日艰难，现在该让孩子们无忧无虑才是，——要说这将导致什么后果的话，那只能是使他们产生日后自己难以满足的需求。这种大小孩，结婚前要什么有什么，结婚后便会遇到许多他自己无法解决的物质困难，由于他养成了依赖心理，加上不善于进行自我批评分析，便觉得处处受到限制，为一点鸡毛蒜皮的小事也会动辄发怒。有一点对未来和谐的家庭关系至关重要，即应当让孩子学会正确地花钱，并树立关于生活的物质方面的基本认识。

往下我们将会看到，总的来讲，家庭是形成未来夫妇恩爱关系先决条件最重要的因素之一。父母不但可以对自己孩子选择伴侣产生影响，而且应及时发现并提醒青年人行为中可能犯的错误。因为即使对父母有意见的孩子，与父母也有着深厚的情感联系，这种情感能促使他听从长者的意见。

父母和子女的友好关系应当是一种友谊，这里既没有盲目的嫉妒，更没有自私自利。一个感情丰富的人，必然善于与父母保持最亲切的关系，而不使这种关系受到玷污。比如，可以对母亲表示无限的温情和尊敬，但也应委婉地让她知道，从现在起，在他的感情中，第一位已属于妻子。

最后，我们还应指出，父母与子女间的友谊是一种特殊的友谊，有别于同龄人之间的友谊。在对待父母的态度上，这种友谊表现为对他们的温情、尊敬和关心，父母则应保持

充满爱的权威。这种权威是作为生活价值和精神价值的标准，被子女所接受。

朋　友

人会觉得自己该属于某个类型。这种感觉的形成是自生的，同龄人朋友的形成也是自生的。稳定牢固的集体对于个人的情感生活具有重要意义。正是在同龄朋友圈子里，年轻人才能显示自己，明确并确定自己的兴趣范围。也正是在这个圈子里，他开始寻找，尽管是下意识地，自己未来的伴侣。不同的朋友圈子有很大不同，年轻人加入什么样的圈子，家庭无疑起着很大的作用。个人对待朋友圈的态度因人而异，而且在很大程度上也与家庭环境和早先受的教育有关。朋友圈对一种人来说是志同道合者小组，他与家庭的联系依旧。对另一种人来说，属于某一朋友圈则是向父母表示抗拒或显示自己独立地位的一种方式。这时，朋友圈就成了一种庇护所和施展自己能力的场所，而完全取代了家庭。每一个朋友圈都有一个万能的头头，他代替了许多成员业已不存在的父亲。如果朋友圈和头头都好，他们便能对青少年不稳定的心理产生好的影响，并对他日后的成长起积极作用。如果朋友圈对年轻人施加坏的影响，那就糟糕了。

这里不能走极端，天真地认为可以根据自己的意愿来决定或禁止青年男女加入这个或那个朋友圈。朋友圈的问题并不象乍看上去那样简单，如果再加上不完整家庭数在今天不是正在减少，而是大有增加的趋势的话，那末，年轻人自发寻找“父亲”或代替父亲的人（即朋友圈的头头）的做法，就会变成社会问题。

那些不能走出自己家庭的圈子、把家庭视为生活依靠的青年人，往往会变成孤僻的人，不善于与人交往。想进入一个业已形成的同龄朋友圈而未获成功，这也会给日后整个生活留下不良的影响。

父母对子女寻找朋友圈，有时毫不热情，原因是怕他们受到坏影响。要是独生子女，则父母的担心就更大，因为朋友圈最欢迎这种人。朋友圈一般都是有男有女，这也许是许多家长不喜欢的一点。而实际上，对待异性朋友的态度——这对将来尤为重要——正是在这种有男有女的朋友圈里形成的。父母们担心，他们的孩子在这种圈子里会过早地获得性经验。这种怀疑只能引起子女的愤怒。误会的“秘密”在于，在正常的和健康的朋友圈子里，色情兴趣总是以钦佩、逞强、表现自己等天真的撒娇的形式表现出来。青年人不知不觉就学会了在异性面前应当怎样表现自己，从这个意义上讲，朋友圈对他是无以替代的。

精神恋爱

真正的爱情总是始于精神恋爱，这是日渐觉醒的感情的流露。精神恋爱一旦占据青少年的心，在一段时期里便会压倒其他一切情感表现。青年人开始追求美，这时，他将按照与以往不同的方式去看、去听、去感觉，并通过新的、美好的想象来体现自己的感情。青少年的精神恋爱对象多为可望不可及的人物，一般以戏剧演员和电影演员为主，总之，都是名人。但自己圈子里的人，也可能成为这种对象。钟情者开始关心他，给予小小的友好帮助，在争论中即使他错了也袒护他，被爱者受了欺侮，他会感到难过，而且，这种

爱，一般不为被爱对象所知。人在精神恋爱中渐渐学会感受，并暗自为自己规定新的情感生活计划。在下一阶段，青少年如与异性朋友奠定了新的关系，那末，这个计划就会开始付诸实践。

舞蹈课

我们捷克斯洛伐克与任何其他社会主义国家不同，在对成长中一代的教育过程中，十分重视舞蹈。捷克人与斯洛伐克人都认为，舞蹈课是生活的课堂，一年级学生在这里可以学到一切。他们在音乐和优美的姿势及动作的帮助下，将学会如何克服男女间的障碍，相互之间的身体接触也是在这里第一次发生。初学者的胆怯、笨拙和不灵巧在舞蹈中不会显得不当。青年人在学会掌握节奏的同时，也将学会在社会上的行为举止准则。有些青年男女初次遇到不成功（假象）时便放弃舞蹈课，这是很可惜的。生活中有的阶段是不应当跳过去的，而舞蹈课正是其中的一个阶段。人在青年时代可塑性极大，也特别敏锐，他们能学会独立自主、正确表现自己、增强自信心、战胜内心的胆怯。在舞蹈课上姑娘们可根据男人们的举止表现以及他们对自己带有几分柔情的态度，来认识男人的特点。通过跳舞，她可学会使自己适应男人（这一点日后对她的生活非常有用），学会使自己永远温柔可爱，哪怕在对方笨拙地踩了她的脚的时候。舞蹈能够帮助姑娘最充分最自然地展现自己的美。关于这一点我们往下在“可以显得更漂亮”一章里还要谈到。无论如何，舞蹈课是青少年生活中一个十分重要的阶段。

爱情妨碍义务吗？

父母总是告诫自己的子女：首先要长大成人，学会一门专业，然后再考虑找姑娘（小伙子）的事。有的父母走得更远！他们总是对自己的儿子或女儿说："别胡思乱想！你们的义务就是坐在家里，好好学习。"

爱情果真妨碍青少年履行自己并不太难的义务吗？

如果孩子发育正常，那末，不管父母怎样担心，他到了一定的年龄就会对异性产生兴趣，这是合情合理的。如果孩子无忧无虑，只知道睡好、吃好、按时做功课，父母倒是省心，但殊不知，正是这种孩子的父母首先应当感到担忧，因为这说明他们的孩子发育不良。在性成熟时期，总是伴随着个性的迅速发展，人总想向自己和向别人证明什么，特别想得到其中一个人的承认和理解。人本能地要寻找伴侣，他不能也不愿再一个人呆下去。找到自己唯一的他（她），并赢得了他（她）的心的人，在爱情方面堪称幸运儿。幸福的爱情能促进个性的和谐发展、培养乐观精神、劳动热情和取得成功。相反，单相思只能产生不完整感、绝望、不幸福感，从而对一个人的未来生活造成最不良的影响。但是，这两种爱，只是每一个青年人必将经历的情感体验，尽管这种学习的果实他将在更晚的时候才能尝到。在这个时期，父母的表现如果能象自己子女的朋友，而不象有权指挥和发布禁令的指挥官那样，那就太好了。

当父母获知他们的女儿或儿子初恋（即便在父母看来，他们子女的感情还谈不上是爱情）时，他们也应当迫使自己表现出勇气和冷静，因为子女首次爆发的感情对父母来说也是

一场严肃的考试，通过这场考试将检验他们给予子女的，哪些是成功的，哪些还不够。在这种情况下，最明智的做法不是分析自己教育的结果和自己的失策，而是给子女最大限度的自由。子女则应感到对给予自己的信任负有责任，而不应把给予他的自由当作根据一时的愿望采取行动的机会，或我行我素。

我们在上面已对父母与子女的关系作了局部分析，这里只想再说一遍，子女面对这种与他（她）来说完全是新的情况表现得越理智，教育就会越有成效。

爱情与钟情的区别

从未真正爱过的人，算不上完全成熟的人；他们的个性也不可能完全成熟。爱可使个性的情感方面得到发展，而情感方面又会对理智产生影响，从而使人的生活变得更加丰富多彩。

钟情是一种冲动性的、激烈的感情，尽管它是表面的。爱情藏得更深，不为周围人觉察。但钟情也罢，爱情也罢，它们只不过是同一相互联系进程的两个方面。一般来说，爱情来自于钟情，但爱情对两个人的日后生活才是美好的学校。钟情的人总是象蜡一样顺从，时时处处想着对方，迎合对方，一心只想让他幸福。以前想的只是自己的“我”，现在想的则是两个人的“我们”。在一个人的生活中，这是重要的一步，而没有钟情，这一步是很难实现的。

钟情（它在每个人的生活中可能不止产生一次）以及随之而产生的爱情，将对青年人的性格留下明显的痕迹。一个在爱情上获得成功的人，日后在自己生活中对一切的反应，

与失败者迥然不同，但日后的情感表现将轻信和乐观得多。但是，失败的经验也有好的一面，它能教会人小心审慎，而这对建立牢固的家庭关系极为重要。

从钟情到赖以建立共同生活的爱情，有一段很长的距离，一如由于短路而引起的瞬间即逝的耀眼火花与熊熊燃烧的火焰。短路引起的火花瞬间很耀眼，甚至能烧伤人。由人的意志和理智点燃的熊熊火焰却能转变为创造力。人点燃和保持的爱情也是如此，它也能转变为真正的创造价值。爱情当然不是人想要就有的东西。但爱情可以也能够有意识地去培植。对于共同生活来说，这种有意识的、精心培植起来的爱情，无疑胜过那种自发的、只有钟情的感情。把钟情当作爱情的伴侣，是把他俩业已形成的相互关系当作礼物来加以接受，把一切完全寄托在它上面。而一旦他俩突然发生了误会（随着时间的推移，每一个人都会产生误会，对此不可寄予任何幻想），他们就会深感失望。不是建立在理智培植起来的爱情基础上，而是建立在一见钟情基础上的关系，一旦发生误会（更不用说可能面临的严峻考验了），之所以立刻就变成激烈的解释，接着就发生同样激烈的断绝关系和大失所望，其原因正在这里。

表达爱情及现代表达方式

许多当代青年已经解放到了对几代人的经验所尊崇的一切礼仪习俗不屑一顾的程度。我们的任务不是回忆过去时代在初次发生性关系之前应当做些什么。但现在的少女在与小伙子发生关系之前，竟然不问一问，他是否向自己表示了爱情，恐怕也不能说是正常的吧？古板的表白和形式上的结婚

仪式均已成为过去，而且显然是一去不复返了。当代爱情关系的建立，往往更讲求实际。一位现代心理学家不无忧虑地指出，今天不是先表达爱情，而是先斩后奏，对父母来说，这还算是好的。少女们根本不考虑后果，便委身于人，因为在她们看来，任何理性都是不真挚的，因而也是虚假的。多次交谈说明，现在的少女很少有人知道什么是调情，即便有人听说过，无非也认为这只不过是装腔作势。

然而，调情和装腔作势远不是一回事。如果说，装腔作势在今天果真已经显得陈腐和可笑的话，那末，就其实质而言，调情却是一种具有深刻女性的表现。没有性经验的青年喜欢不善调情的姑娘的率直表现。但是，同样还是这些青年，当他们年岁大一些后，便会轻易地离开自己的昔日女友，因为他们现在首先看重的是姑娘们身上的女性，即是说，一定成分的调情。如果那些曾用自己的率直迷住青年的姑娘们，日后要为自己的轻率付出一生作为代价，对年轻人来说，这难道不是不幸吗？

表达爱情的方式改变了，但这并不是说青年一代否定爱情本身。甚至以报告消息的形式向父母说明发生的一切，这种做法在多数情况下也还没有丧失其内涵，即感情的诱惑和新发现的欢乐。在我们时代，少男少女们尽管不喜欢甜言蜜语，却丝毫不比他们浪漫的长辈们不会去爱。感情的隐蔽，与现代生活的节奏和对待属于隐秘的一切表面上的严肃态度直接有关。其实，青年人也和他们的长辈一样，具有十分丰富的感情，能够领悟强烈的感受。他们要使自己的举止适应业已改变的生活条件，因此，他们的表现从外表看才显得有所不同。但他们的内心世界，他们爱人与被人爱的能力始终未变。

少女何时可以开始性生活

这个难题应当由每位少女自己来回答。从我们方面来说，我们坚持劝她要正确估计自己的可能，不要夸大已经获得的生活经验。少女在开始性生活之前，不仅应当在生理上成熟，而且在精神上以及社会经验方面都应当成熟。前已述及，精神和社会两方面的发展，比生理慢。所谓个性成熟，关于这一点前面也已讲到，是指通过教育使各种能力得以发挥，在此基础上树立一定的生活目的，包括自我认识和清醒的自我评价等必备品质在内，即明确自己的社会联系，深刻认识自己的实际需求（这种实际需求与眼前一时的愿望和我行我素，当然毫无共同之处）。人在发展过程中，不仅积极参予（和父母、学校以及把他塑造为人的整个社会一起）自身品质的形成，而且努力使这些品质符合精神道德、伦理等规范的要求，从而使自己能够克服日后与社会及自我可能发生的冲突。这是一个在每个人身上都会发生的无形的进程，并非所有人都能成功地解决它。心理学家和精神病医生常常碰到这种人，他们身体强壮，进入成人年龄，甚至在生活中也取得了一定成绩，但仍然不成熟。心理成熟的标准，只能从理论上，或者说，从伦理道德和精神这两个方面来确定。此外，还应记住，在性行为方面，理论和情欲总是落后于人的实践。

少女可以开始性生活的年龄，因人而异。现有的数据资料或女友的经验，不应使任何人误入歧途。我们希望，这些数据不致使我们的年轻的女读者们产生迷误（研究表明，正是那些不成熟的少女，最喜欢拿这类数据及女友们的经验作

为依据，说她们也满18岁了，但还是个处女）。每一个少女都要经历一个相当长的萌生情欲的心理和性发展的时期——在朋友圈子里，在舞蹈课上，——她将从中获得一生受用的经验。开始性生活以前，需对伴侣有非常强烈的感情，为此应与他结识相当长的时间。此外，姑娘应当认识到，这里讲的不仅仅是钟情或一时好玩，而是真正的爱情。如果少女决定婚前就开始过性生活，她必须了解使用避孕工具的基本常识。

以上我们对划分从少女到妇人的若干阶段做了尝试。最后还应强调指出，所有阶段都具有同样重要的意义，跨越其中任何一个阶段的做法，不仅是错误的，而且往往会造成极其痛苦的后果。在生活中每迈出新的一步之前，都应克制自己，并要牢记，你的疑虑、内心冲突、乃至对周围人及你自己的不满，大多完全可以由时间来解决，而且不会给你带来痛苦。实践证明，随着时间的流逝，我们会发现，只要在不久以前的过去表现理智，我们就不但不会失去什么，反而会得到充满幸福的明朗的今天，和对未来的信心。

可以显得更漂亮

你的外表

女人和运动

从体育锻炼到乐观主义

正确的举止

你的外表

你才15岁。在舞会上。美容卫生。你是一位妙龄女郎。你已年过30……肥胖。三种肥胖体型。年龄与时装。服装搭配。服装附件。怎样美化服装。内衣。手。理发师的建议。面部化妆。眼镜。保持体形匀称。

女人和运动

我们为什么需要运动。女人比男人弱吗？运动是你的忠实伴侣。女性机体的特点。力量正在于软弱。运动可以治病。孕妇体操。

从体育锻炼到乐观主义

我们的体形有什么叫我们苦恼的。

多照照自己。什么时候在什么地方做体操好。怎样做体操。立式动作。卧式动作。坐式动作。

正确的举止

举止文明——果真重要吗？

纪律是举止文明的基础。文明和不文明的外在表现。我们的社会位置。怎样互相问候。怎样互相介绍。结识以后。请客。在餐厅里。在剧场和音乐厅。送礼的艺术。在工作岗位上的举止。同事间的聚会。

你的外表

天生丽质但爱炫耀自己美的女人，只能叫人看了不舒服。那些自认为长得不美因而深感苦恼的女人，则与她们完全相反。这里，我们要告诫前者，安慰后者：世上没有绝对的美人，也没有绝对不美的人。我们的看法是，所有的女人都有自己独特的美，但每一个女人都竭力想使自己显得更美。

我们完全不想奉承女人。只要回顾一下人们关于女性美的“标准”的看法演变，就足以相信一条真理：大自然既没有为美规定过任何标准，也从未为自己规定过这一任务。大自然最美好的创造，就是“发明了”女人，为此我们应真诚地感谢它。说到人类历史具体发展时期的女性美，则可谓众说纷纭，标准各异，实在到了令人头晕目眩的地步。米洛的维纳斯天下绝伦的美、蒙娜丽莎深奥莫测的微笑、鲁本斯的女人肖像、毕加索的玩球的小女孩……还需要接着往下举例吗？一幅幅作品堪称杰作，一张张脸令人欣赏不已。凭良心说，既然现代条件已使改变外貌不那么困难，是不是许多女人都希望变得象举世闻名的蒙娜丽莎那样呢？或者象鲁本斯笔下那些朝气勃勃、热情健康的女人？要是有，在成千上万名女人当中，恐怕也只能找到一两个。

好，现在让我们来谈今天。电影和电视塑造了几十种最新的美的形象，而在昨天未必有人会把她们列入美女之列。你们会发现，我们讲的已经不只是关于漂亮的女人，而是关于美的形象了！这又有什么关系呢？你们当中的许多人一心想改变自己的外貌，不也是因为你们不喜欢自己的形象，而

喜欢另一种形象吗？而且，不止一种！那么问题在哪里？问题在于，如我们已经讲过，所有的女人都很美，但每一个女人都希望更美。面部不化妆，能不能做到这一点？完全可以。怎么做，下一章将告诉你。

你才15岁

如果你尚年幼，如果你刚满15岁，你的同学就已经不时要扫你一眼的话，你便可认定你的外貌长得不错。你是不是想亲自证实这一点？你不妨站到镜子前，仔细端详一下自己的脸、眼睛、头发、双手和整个身腰。你身材修长窈窕、体格匀称？这就是说，你是属于运动型少女。你比自己女友矮，你几经努力想使自己瘦一点，变得窈窕起来，但总不成功，是不是？别难过：你属于浪漫型。我们的划分法，分为运动型和浪漫型，完全是假定性的：运动性少女在体育运动中的成绩并不好，相反，浪漫型的少女却完全能成为奥林匹克单项冠军。所以我们在这里看不出有什么值得使自己灰心丧气的问题。运动型少女穿明快式样的衣服最合适，浪漫型的少女则适合穿带复杂图案的衣服。当然也可能相反。你自己觉得穿什么样的衣服最自如呢？随便什么式样？那你就随便穿上一件吧。是明快式样的，还是带复杂图案的？问问年岁大的人，哪一种对你更合适。只要衣服不妨碍你的动作，不起皱褶，你就穿有鉴赏力的人建议你穿的，以及你自己喜欢穿的那种衣服。

15—16岁，——这是可以自己决定能够突出你的特点的服装风格的年龄。我们很想劝你一句：千万不要盲目追求时髦。时装并不象乍看那样变化莫测，其实它也不可能年年“花样更新”，但能反映内心深处的倾向。你们自己大概也发

现了，我们的祖母和曾祖母穿过的服装，今天又重新出现了。这再次证实了我们的一个想法，即时装不是“从天上掉下来的”。盲目追求时髦可以毁掉一个人，却不会为你的个性增添任何东西。如牛仔服已经时髦好几年了，姑娘们无一不想有一套牛仔装，而不管自己是不是适合穿它。更何况——你们发现没有——时髦的并不是牛仔服本身，而是那上面的公司商标。对你来说，什么更重要呢，是服装本身，穿着舒适和适用，还是公司商标？这得由你自己决定。如果是前者，那末，你将永远时髦、雅致，别人会说你具有良好的审美力，有自己的风格，从而使你在周围人中间显得不同一般。如果是后者，那你就会一辈子追求时髦，一辈子赶不上时髦，为“不如人”而深感苦恼，永远是个“落伍者”，毫无出众之处。

在选择自己的风格时，你当然要考虑你的外貌是运动型还是浪漫性，但也要注意你的体形特点。你的乳房丰满还是不太丰满，腰粗还是腰细。窄肩、耸肩、圆肩还是溜肩。总之，你比任何其他人更了解自己的体形特点。请努力记住一点：你对自己体形了解的，就是你的特点，无论如何不是缺点。只要考虑到这些特点，你就会成为有魅力的人。这里，我们只有一条忠告：注意你的体重。要努力做到不发胖，如果发现体重增加了几公斤，那就通过运动、体操乃至严格规定饮食的方法来把它消耗掉。我们反对体重过重，决不是因为胖子在今天“不时髦”。不，只是因为体重过重对你的心脏是个大负担，会过早地引起气喘病和其他疾病。美好的生活还在前头，你要那么重干嘛？

我们决不想要求你在15岁的时候非确定自己的服装风格不可。这不是一下就能决定的事，它是长期摸索、多次试样和多次失败的结果。你今天非要与“所有人”一样，穿名牌

牛仔服和运动鞋，我们也不会认为这有多么可怕。但有一条重要保留，即你的父母有多余的钱，而你缺乏自己的想像力。想像力是可以发展的，只要你经常翻阅时装杂志就行（当然不应小看其他杂志和书籍，因为它们也能培养你的鉴赏力，有时甚至比最漂亮的时装杂志更好）。

但是，15—16岁，也是你应当特别留意自己皮肤和头发的清洁的年龄，而不光只注意衣着。如果你忽视卫生要求，那末，任何风格也不能使你变得更美。清洁整齐应当成为你忠实的终生伴侣。它不会让你上当的。要学会严格要求自己。不仅严格，还要有自我批评精神。你自己发现并改正自己的缺点，总比别人指出来好。致于说你的风格，到了25岁，它会完全确立起来的，而且会使你在周围人当中显得最出众。

在舞会上

前已提及，跳舞在捷克斯洛伐克青年的生活中占重要位置。上舞蹈课，是捷克人和斯洛伐克人自古以来的老传统。但不光是我国，任何地方的青年都喜欢跳舞。而且，任何地方开头都会碰到一些不大好解决的相同的困难。

在舞会上，最叫姑娘们不好意思的是什么呢？大高个儿和肥胖。介绍怎样减肥的书多不胜数（我们劝你不要自行决定限制饮食，最好先去问问医生；也许你对自己太胖的担心有点夸大了；但你的肥胖也许是新陈代谢引起的，那你就更应当去向医生求教了）。个子高的确有点不好办，不过也不象乍看上去那么可怕。一般来说，当代青年的身高已大大超过了40—50年代的人，更远的就不用说了，即便是当时威武雄健的骑士，根据保存至今他们穿戴的盔甲来看，与当代青年

人相比，也只能算是矮子。这是第一。第二、如果你为你的高个头感到不好意思的话，不妨把高跟鞋换成不失美观的平跟鞋。这样，你就不会觉得舞伴比你矮许多。如果一位个子不高的青年请你跳舞，你不要拒绝他，更不应在心里笑话他。他无非是喜欢你，希望同你呆在一起，而周围人喜欢你，这有什么不好？

脸上长粉刺，也给姑娘们带来不少烦恼，而且，不光在舞会上。因为这些粉刺，姑娘们看样子也是想尽了法子，一天洗三次脸，抹各种肤霜和香脂，可粉刺就是不见减少。在这种情况下，你千万别着急，别失望：随着年龄的增长，粉刺会消失的。当然，如果粉刺长得很多，特别是长在脸部、肩部和背部的话，你不可自行治疗，而应当去看皮肤科医生。治疗初期，你不妨穿上一件不露肩和背的上衣，脸上可以擦一层薄粉。

最后，鼻子的形状和腿形。不知为什么，姑娘们往往总是对自己的鼻子和腿不满意，尽管她的腿与她的体形很相配，鼻子与脸的其他部分配合也不坏。亲爱的姑娘们，你们可不要没事找事！十分喜欢你的鼻子，被你的腿形弄得神昏颠倒的青年，总会找到的。大自然在塑造你的时候，已经考虑到你的身体各部分比例恰当。“漂亮的鼻子”、“漂亮的腿”的概念带有很大的相对性，就象美也是相对的一样。该赋予你的，大自然已经赋予了你。不要责怪它，因为它的确经过努力才把你塑造成今天这样美。

美容卫生

我们要向15岁的少女提一点关于美容卫生方面的建议，

有人也许会对此感到奇怪，有的人读完这一节说不定会一笑了之呐。没关系，微笑是内心平衡的第一征兆，而心理平衡恰恰是一切美容都应从它开始的最主要的东西。请注意，我们已经向你们提出了第一条建议，现在来讲更重要的，即美容卫生指的是什么。

包括美容卫生在内的一切卫生，首先就是清洁。我们不希望大家这样去理解问题，似乎清洁就是早晚洗脸洗手擦脖子，指甲缝里没有“污秽”。我们认为，清洁的含义很广，既包括我们身体的卫生，也包括我们的思维方式和行为举止在内。一个爱清洁的人，也是一个在清洁方面爱挑剔的人。没洗干净的手，弃置已久、不洗不换和皱皱巴巴的衣服，乃至对女人说脏话，对他都同样格格不入。

我们认为，美容卫生不仅指化妆品质量高（质量高是用工业方法生产的所有化妆品的特点），而且也指根据化妆品的专门用途适度地使用它们，即要有利于我们的清洁，而不是遮掩污点或盖住身上散发出来的清香。从这个意义上讲，美容卫生与优雅概念的意义一样。

头发是每一位少女最自然和最优美的装饰品，它需要经常不断的爱护。梳理头发的意义非同小可，这一点从中国、埃及、古希腊和古罗马等古代文明国家看得尤其明显。当时的妇女即已懂得，要使头发永远保持光洁发亮、新颖迷人，每星期至少应洗一次，每天梳理并仔细保养。一个女人，即便身穿超级时装、戴着贵重饰品而显得珠光宝气，手和脸都长得很漂亮，但如果她的头发不整洁的话，那末，看上去她永远都不是一个漂亮的女人。

现代美容为每一位女人都提供了保持自己头发美观的最大可能。有的女人觉得，剪剪短，上点色，头发的一切问题

就顺利解决了。其实不然。短发需要的护理，丝毫不比长发少，有时甚至更多。染发也是如此。经常改变头发颜色（深色改成浅色，浅色改成深色）的女人，同样应当注意自己的头部，因为很快长起来的头发会使头变得很难看（特别是在发根部分）。

大自然不仅为你身体各部分的协调尽心尽力，而且也为你的眼睛和头发的颜色操了不少心。对于没有必要染发的姑娘们来说，重要的是要记住，头发的健康和美并非永恒不变，头发应每天精心梳理。此外，也不一定非用最新美容化妆品不可。对一种头发合适的东西，对另一种未必合适；对一种头发有益的东西，往往对另一种反倒有害。自远古以来，护发的方法，多不胜数。许多姑娘根据自己母亲和外祖母的建议，洗头之后，喜欢用含醋液的水把头发过一遍。我们不主张这样做，因为醋对头皮有刺激作用。你不妨试试另一种方法：取一个柠檬，切成两半，用纱布包起来，把柠檬汁挤在盛有温水的玻璃杯里，调匀后洗头，再用吹风机吹干，这时你会发现，你的头发不仅光亮，而且结实得多，还散发出一股幽香。

讲到这里，顺便谈一谈头发的气味。头发具有吸收周围气味的能力（凡在郊外篝火旁哪怕只坐过一次的人，都知道这一点：过后很长时间头发上仍有一股烟味）。洗头两三天后，头发上还有肥皂水的味道，接着，又吸入其他各种外来的气味，开始使你感到受刺激。油性头发最易吸收外来气味。这种头发一周最多只能洗一两次，每天晚上最好用白桦浸剂涂抹头皮，早晨喷一点无酸涩味的，带点花香味的香水。

以上讲的是头发。现在来谈谈你身上的气味。首先请记住，每一个皮肤健康清洁的人，身上都有一种特殊的气味，

与汗味以及我们身体其他分泌物的气味完全不同。此外，现代美容化妆提供的除臭剂选择有多种多样，姑娘们可以毫不费力地从中挑选自己最喜欢的一种。我们唯一的忠告是：除臭剂的气味必须与你经常（但愿也是适度地）使用的香水味协调，而不是相反。这样你才能永远保持你特有的芬香，不凭借外力而独具魅力。

当然可以使用最时髦、最名贵的香水，一闻就知道你喷的是“夏利尔”、“凯丽”，还是现代香料化妆品中另一种“名牌”香水。但是，我们不希望看见你成为著名化妆品公司的活广告，而是由你的香味突出出来的你独有的个性。

善于确定“自己的气味”也是一门艺术，非一朝一日就能学到手。我们建议你不要选用带刺鼻味的化妆品，它只能使人产生疲乏，甚至引起头疼。请记住一条准则：宁可少而淡，不可少而重。祝你们找到“自己的气味”，但千万不可滥用。对“自己的气味”，你慢慢会习惯的，你甚至会嫌化妆品的芬香挥发得太快了。其实不是。你每天在颈脖、头发和手帕上滴一滴香水就够了。耳根上的香水味可保持长久，只不过你自己感觉不到罢了。其他的，除臭剂可以帮助你，但我们已经说过，它的气味应与香水协调，不能相反。

关于青少年的美容卫生，我们只想谈到这里。

你是一位妙龄女郎

女人在25岁以前，一般都善于恰当地确定自己外貌的类型，形成自己的风格，而使自己独具个性。尽管运动型和浪漫型的区别依然存在，但已不如十年前那样明显，而是两种类型渐趋一致，形成一种暂且尚无准确定义，但不妨称之为

典雅的类型。浪漫型女人一般比运动型能更快地接近于这种类型。但无论是前者还是后者，她们的衣着变化更快、更多样化，而且更适合穿漂亮的晚礼服。

坦率地讲，描写典雅型最困难。但是，如果我们说，一个天生娇艳，且不善于确立自己的风格，形成自己个性的女人，永远也成不了典雅型的话，你们想必能比我们更好更充分地理解我们的意思。是的，这种女人可以穿得很美，化妆得很好，但她身上毕竟缺少我们称之为典雅的东西。这里讲的不光是美丽的外貌和时髦的衣着，而且还有举止风度、走路姿势，乃至自制力。总之，就是那些能够赋予女人以女性气质的“微妙的东西。”

一个年龄已到25岁的女人，可能仍处于摸索自己的风格和个性的阶段。我们同意这种看法。但是，一个盲目追求时髦，衣着打扮的原则是“越贵越多，就越漂亮”，甚至拿她所喜欢的别的女人的风格权充自己的个性的女人，与其说显得典雅，不如说庸俗。

毫无疑问，年龄到25岁的女人，同样希望自己的衣着打扮不仅与自己的风格和个性相称，而且显得美观。但这里我们还是要奉劝一句：对自己要苛求些，严格些。哪怕是超现代的新时装，如果它对你不合适，或者，只能使你显得可笑的话，那又有什么好处？此外，还应提醒一点，你衣着时髦，是准备何时出席何种场合。任何一个女人，哪怕是最散漫的女人，也不会穿着只有看戏或出席盛大招待会才穿的漂亮晚礼服去逛商店和排队。你在选择想买的时髦衣服时，情况也是一样。上班或挤车时穿这件衣服是否合适？你打算作客时穿它，还是在家里接待客人时穿，要不，过节（新年，生日）穿？或者，你仅仅是被显得比别人更美、向别人证明“你也能够”的想

法所驱使？你的居住地是大城市，还是条件欠佳、人行道和街道管理不善的小城镇，亦或，是农村。这些都非同小可。

爱美之心，人皆有之。但这一愿望还是应以衣着讲求实际为本。否则就会适得其反，不是你穿它，而是它穿你了。这样的例子在大街上，在办公室里，在剧院和其他场所，只要你留心观察一下周围的人，随时便可发现。

你已年过30……

中年妇女好走极端，不是衣着随便，马马虎虎，便是"到这个年龄了"，应拣最漂亮的衣服穿。不得不指出，这种"弥补失去的一切"的愿望是悲观的表现，与她们所属的类型极不相称。而这两种极端往往又会走到一起来，这时，她就会有不知所措之感：穿什么，配点什么，怎能把不相配的东西硬配在一起？我们建议这个年龄的女人不妨来个翻箱倒柜，把自己的衣服，从冬天穿的大衣到夏天穿的凉鞋，统统拿出来，从中选配哪怕两三套搭配适当的衣服。找到适合你穿的东西了吗？如果找到了，那末，就以它作基础，再根据你将变换的搭配穿法，添点新东西。要是缺少什么可与新配套的衣服搭配的东西（手提包或鞋），那也不用着急，因为你现在至少已经知道，你需要的已经不是漂亮的衣服，只是能与它相配的小东西而已。一无所获？那可就糟了……

你们会发现，最令人奇怪的是：衣柜里好象衣服一大堆（其中有时髦的，也有过时的），却没什么好穿的。这种女人往往会抱怨说："我简直没衣服可穿了……"而与此同时，许多条件与她相同的（即她们也有丈夫，有成年的子女）女友或熟人，工资和她一样多，却总是"穿得不错"。现在我们请

这些“总是穿得不错”的女人也打开自己的衣柜。我们有99%的把握可以断定，“总是穿得不错”的女人的衣服件数，比“简直没衣服可穿”的女人要少两倍甚至三倍。这可真有意思，是不是？

其中的“奥妙”全在于，要想任何时候都穿得漂亮而又符合审美原则，保持自己的风格又不失自己的特点，并不象你起初认为的那样，衣服的件数必须很多。“总是穿得不错”的女人何尝不想漂亮，但为此她们一年添一两件新衣服已经足够，而无须全部更新自己的行头。“简直没衣服可穿”的女人，被无止境地赶时髦弄得精疲力竭，却“不知为什么”总是赶不上潮流，最后她们实在累得不行，只好把手一挥，开始变得随便起来，有什么穿什么，抓到什么穿什么。她们怨天忧人，唯独不知责怪自己。工业的过错在于没有生产她们需要的衣服，商店的过错在于不挤不排队你连一件“最普通的衣服”也休想买到，丈夫的过错则在于挣的钱太少……总之，周围的人都有错，所有的人都跟这个“简直没衣服可穿”的不幸女人作对，逼着她成为不幸的人。

一个不幸女人的样子，多么叫人同情，连我们也动了恻隐之心。所以，我们要建议那些尚未学会穿衣服（这个词不致冒犯你吧？）的女人：从你的衣服堆里把最好、最贵和最漂亮的挑选出来，以它们作为基础，加点相配的东西配成套。你准会发现效果并非如你先前想像的那样糟糕，你还是可以打扮得既漂亮又雅致的，无论在家里或是在上班的时候，虽说你已年过30，看上去谁都不会认为你超过这个年龄……（你想使妙龄永驻，其实这完全取决于你自己）。

肥　胖

年龄归年龄，反正别人说我们年纪越轻，我们当然越高兴，但我们也不应忽视另一个事实，即到了一定的年纪，叫我们发愁的，不单是更换衣着这一个问题。

在使年轻女人烦恼的许多问题当中，占首位的恐怕就数胖了。不管怎样限制饮食，也不管戒掉许多嗜好，加上早晚跑步，可仍然是毫无收效！

如果身体发胖并非疾病引起（要是的话，千万别拖，应当去看医生）的话，那我们就可以担保说，这没什么可怕。不管我们愿意与否，也不管我们是否听之任之，反正随着年龄的增长，每一个健康女人的机体内都要发生一些导致发胖的变化。这是很自然的进程，大自然在这里和在其他方面一样，也表现出了它的远见和智慧（尽管胖女人的皱纹比瘦女人看得不那么明显）。如果你胖得不太厉害，如果还没有胖到行动不便的程度，你仍能做一二十年前做的工作，那末，你就应当用智慧去战胜胖。用什么方法？还是靠衣着。关于衣着，我们已经讲得够多了，你也许有点听腻了吧？

我们在上一节里已经讲过，必须按照配套的原则来决定衣着，而不应追求局部漂亮。这一条对于那些抱怨发胖的女人，恐怕比对自己的腰身甚感满意的女人，更加重要。无论是营养、化妆、特别是衣着，都应遵循一条原则：宁可少些，但要好些。艳，不等于美，所以不要穿大花大格以及其他图案艳丽色彩鲜艳的衣裙，它们只适合年轻姑娘穿着。精细的审美力、优美的线条、协调的色彩和饰物、精心整理的头发和略加修饰的面部——这一切都可以帮助你不显得肥胖，而

使你的优点变得突出。如果你因为发胖而不注意自己的外表，那你就过于轻率了。看看你周围的人吧，难道你没看见那些大失所望的女人？年纪轻轻，长得也不错，却脸色苍白，不施脂粉，大衣底下露出来的裙子歪七扭八，皱巴巴的，脚上的鞋子哪里还象鞋子，早就该扔了。过上一二年，你要是也成了这模样，头戴十年前早就不时兴的帽子，身穿家常衣服，冲着周围人说："人们，瞧我多么不幸！"——你还能振作起来吗？不，亲爱的女人们，无论你们到了30岁还是60岁的年龄，你们也无权忘记，你是个女人，而且，不仅仅是女人，而是大自然极精妙的创造！

你的年龄，其实这又有什么，你倒是说说看？难道年龄对当代妇女比崇高的精神境界更重要？完全不是！一件做工精细的衣裙，一枚挑选得当的胸针，不但可以减轻使你不快的"胖"，而且一下就会使你年轻十岁。你为了做新衣裙或为你的衣服添置漂亮的饰物，化了不少钱，你几乎把你的丈夫"变穷"，你还能说他对你漠不关心吗？如果你认为是，那就是说，你对你的丈夫还不够了解。任何一个男人，哪怕最吝啬的男人，走在街上看见衣着时髦的漂亮女人，想起你极不讲究衣着，尽管他在银行的存款月月增加，心里也不会感激你。此时此刻，他唯一的想法必定是："这是怎么回事，所有的女人都穿得漂漂亮亮，唯有我的妻子，天晓得，总是穿得象个叫花子似的？"亲爱的女人们，你们应当关心自己的外貌，这里还有一个原因，就是不仅使自己，而且也使你的丈夫看着高兴。

关于胖女人应当穿什么和怎样穿，迄今已经出版的不少书里都有很好的建议。许多作者建议她们穿深色调的衣服，因为深色调可给人体格匀称的假象。我们反对这种单一的色

调，何况深色调在年轻人五彩缤纷色彩的衬托下只能使人产生压抑感。软色调，淡雅的色调，带有明快碎花纹的衣服和各种色调的单色衣裙，对你都最合适。关键不在于颜色，而在于式样。千万不要穿把身体箍得紧紧的套服和连衣裙，过于宽松也不好。箍得太紧，只能使你的胖显得更加突出，而过于宽松则会从视觉上起码又给你增加五公斤。

特别要注意裙子的式样。宽裙、直裙还是窄裙，这要根据你们的腿型而定。这是因为我们的眼睛具有这样一种特性，即把放在大容积里的大物体看成是小的，相反，放在不大容积里的小物体则会被看成是大的（雕塑家对这一视觉特性最为了解，他们总是根据自己的雕塑作品距离观众的远近来决定放大或缩小，以便观众的视觉接受大小正常）。如果你认为自己的腿胖，那就应穿宽裙；如果瘦且与身体不成比例，则应穿窄裙。通过裙子的长短变化，亦可收到一定的效果，并非只有式样起作用。

最后，关于颈脖和手臂，也要讲几句。胖女人的颈脖显得短。为了避免这种视觉印象，衣领应做成立式，不妨高一些，或做成“托架式”。V形领口，亦可使人产生颈脖长的印象。我们建议手臂肥胖的女人最好不穿无袖衫，但长袖和窄袖对她们也不合适，因为这只能使她们的手臂显得更胖。

你们看，胖女人可以而且也应当穿得美观、大方、有风度。而且，衣着选择恰当，既可突出她们身材的优点，又可收到掩盖缺陷的效果。

三种肥胖体型

鉴于我们常常听到的对体形的埋怨，不是来自窈窕和瘦

削的女人，而恰恰是来自肥胖女人，所以我们要请读者再注意一下肥胖体形的特点。人与人面目各异，身高以及胖的程度也各不相同，因此，我们只能假定可把胖分为以下三种类型。

第一种类型：窄肩、乳胸扁平、臀部肥大，这个类型的特点可用尖朝上的等边三角形来表示：△。我们建议属此类型者穿宽下摆、宽腰身的衣服，或宽松式上衣和高领衫（如果身材合适的话）。一定要保持上身和下身两部分平衡。

第二种类型：宽肩、乳胸肥大、臀部瘦窄，这个类型的特点可用尖朝下的三角形来表示：▽。这一类型又称罗马型，因为这种体型多见于罗曼语系民族，这当然不是说，别的民族就没有这种体型。一般来说，从前那些身材匀称，从不进行体育锻炼（特别是不做体操）的女人都属于这种体型。属此类型者适合穿直裙和腰身宽松的衣服，穿长裤配长上衣或短袖长衬衣，也很好看。这里要指出，如果说，属第一类型者适合穿连衣裙而不适合穿长裤的话，则属第二类型者穿套装最合适，而宽松式上衣和高领衫决不应列入她们的行头。

第三种类型：这个类型的特点可用两个尖顶相连的三角形结合来表示：⧖。换句话说，就是：肩、乳胸和臀部都肥大，但腰瘦。属此类型者最伤脑筋的是腰部，因为她们一般都是通过衣服的腰身和式样来使它显得突出，结果往往事与愿违：人家一眼看到的不是腰身，而恰恰是肥大的体形。属此类型者穿腰身做得稍微宽松一点的连衣裙及大腰身的上衣也很合适。

以上三种类型都应少用色彩鲜艳的装饰品和小配件（如小手提包之类），但都适合穿高跟鞋。她们戴编织的绒线帽、精心挑选的饰物，冬天配一条短茸毛皮领，都很好看。长茸毛皮领对肥胖女人则不合适。

她们可通过高质量的衣料，恰当的颜色搭配，精巧的做工，上下搭配谐调，符合视觉规律，来达到衣着雅致大方的目的。

年龄与时装

我们已经讲过，随着年龄的增长，女人不是盲目追求时兴服装，就是对时髦不屑一顾。这两种极端都不对，因为前者会使她们变得衣着古怪，要是年轻姑娘倒还情有可原；后者则会使她们失去女性的气质。但一心想显得年轻的女人，却往往最好走第一种极端，反正有钱，她们多半不致跟不上时装潮流。

只要看看那些在欧洲旅游的所谓“美国化的老太婆”，便可知道这种极端有多么刺眼。应当说，其中多数人的体态看上去并不难看，然而，第一印象往往并不一定正确。只要稍微仔细看一下，你就会发现，在袒露颈肩、无袖和开襟很高的上衣下面，是松弛的皮肤，衰老的机体。起初引人赞叹的一切，顿即化作对这些老妪的怜悯，她们虽已是60-80高龄，却不得不顽强地承受奔波于各旅游地所带来的惊人劳累。

下面我们来谈谈那些年过30，但活力和热情不减当年，仍觉得自己很年轻的女性。首先，她们应当看到，无论她们的精力多么充沛，看上去多么年轻，“年龄不饶人”这句话对她们正好适用。她们的匀称体形可能会引起年轻人的羡慕，但脸、颈脖和手臂是要揭她们的“底”的。因为，动作急促、双唇凸出，却偏要装作年轻样的女人，决不会被年轻人列为“自己人”，只能引起她们的反感和讨厌。

年方25，却偏要打扮得象15岁的女性，尤其可笑。一双平

跟鞋，一块花里花俏的三角头巾，袒露的衣服，加上头发蓬松松，——简直就象从妖怪园里逃出来的阿利莎。

时装，即便是最开放型的，它要求人的，首先是尊重自己。这样，它才能成为女性的忠实伴侣，才能帮助她掩饰而不是暴露她想掩饰的缺陷，突出她想要突出的特点。不管年龄多大，女人在生活中都不应演戏，哪怕她的职业是演员。一个40岁的演员在舞台上扮演14岁的“朱丽叶”就会叫人受不了。无论衣着还是举止都考虑到年龄，这才是最最聪明的做法。无论如何不要隐瞒自己的年龄，只有这样，不仅你的亲朋好友，走在街上连过路人也会觉得你很漂亮。

那些刚刚25岁或连25岁都不到，却已懒修边幅，不想（说得轻一些）使自己出众的女性，是一种特殊的类型。一般而言，这类“端庄的”其实是对自己外貌漫不经心的女人，多见于小城镇和乡村。显而易见，这是受了不修边幅的长辈们的影响，她们自觉或不自觉地已经把自己的“风格”传给年轻人了。不过，那些只立足于大都市，眼睛只盯住生活舒适者的服装设计师们，可以说，对这类女性是欠了债的。有人说，在小城镇和乡村“看不见”20—30岁的女性，她们都成了“千篇一律”，既无个人特点，更看不出她们的年龄，——这正是以上事实所造成的不良后果。

服装搭配

绝大多数女人都深信，只要有钱，她们最会选购她们所必需的衣服。而实践表明，这种信念却有悖于事实。我们认识不少女人，她们花在自己身上的钱的确不少，而她们的衣着却并不多么讲究。经济条件富裕的女人，一般总是选购最时

髦最昂贵的衣服穿，可往往又听到她们比经济条件不宽裕的女人更经常抱怨自己“没什么好穿”。

如果我们说，对于正确选购衣服来说，钱不能起任何作用的话，我们的女读者们恐怕会感到困惑不解：起作用呀，钱的作用可大呐。但经济富裕的女人毕竟是少数，多数女人在打算添置新衣服的时候，总是要考虑自己家庭的物质条件。但愿你们不致认为这有点似是而非，反正经济条件不宽裕的女人更善于取得成功。“秘诀”在哪里？在这些女人的特殊想像力，还是她们具有严格的鉴赏力？有一部分——是。这并不奇怪：一个知道钱的价值的女人，任何时候都不会去买一双大红色的皮鞋，如果她没有什么可与它相配的衣服的话。而一个花钱大手大脚的女人，却会买下这双皮鞋，但回家一看，她还是要抱怨“没什么可穿”，因为她也没有可与这双鞋相配的衣服。一个节俭的女人，为了买一件可与已有的皮鞋相配的上衣，也是要盘算十次的。不节俭的女人买了一件上衣，想与已经买好的大红皮鞋搭配穿，而等她把上衣和皮鞋都穿在身上时，这才发现自己又犯了个错误。

节俭比随心所欲更有助于鉴赏力的迅速形成：我买这件衣服，是因为它漂亮，而且我也喜欢它。并非所有的衣服，我们都喜欢、都合适，而且我们也不能把买得起的衣服全都买下来。我们已经说过，搭配得当是时装的基础。现在就来谈谈怎样使搭配变得丰富多彩，才能跟上潮流。

请从认真研究时装杂志及其推荐的时装及时装预测开始。然后，想一想你已经有些什么衣服，哪些可以不必花钱自己动手改一改，或送到服装店去改。在逐渐扩充自己的衣服，使它变得多样的同时，你应确定你还缺些什么。接着，做个正确的预算，从杂志上或在商店里看好样子，然后再去

买。这样，你买的不仅是你最必需的东西，而且还能使你根据时装发展趋势和专家预测决定再买点什么作为“储备”。

根据你的风格和你的个性精心选定的时装搭配，可使你拥有适合任何场合的衣服：上班穿的，家中穿的，看戏穿的，作客穿的，等等。而且，与一种搭配穿法相配的小零件，还可用于另一种搭配穿法，因为二者都符合你的风格。如果你能按照我们的建议去做，你将永远显得漂亮、动人。

会买东西乃一大艺术，每一个女人都应当掌握它。但无论如何，你买的东西必须符合你所属的类型，不应与你的风格相悖。当然，这里讲的是在你决定改变自己的风格以前。

服装附件

所谓服装附件，指的是鞋子、小手提包、腰带、手套、头巾、小伞、以及包括袜子在内的其他许多东西。遗憾的是，许多女人把服装附件仅仅看作是一套服装的补充，而不是它的沿续，正因为如此，我们往往会发现一位女士的穿戴虽五彩缤纷，看上去却与她的基本风格和个性极不谐调。而正确选择的，同样符合时装潮流的服装附件，却能使你的风格和你的个性显得更加突出，从而使你越发光彩照人。

过分严格坚持自己风格的女人，只愿选择色调与自己服装相配的附件。如此单调的选择只在极少场合（婚礼、隆重晚会、葬礼等）下才显得合理。在其他多数场合，大可不必只从色调上来选择与衣服相配的附件。适当的色彩和色调反而会使你的风格变得更加生动，使你的个性变得更加丰富。这里重要的是要记住一点：有些颜色可以搭配（它们为每一个女人提供了无限丰富的想像余地），有些则不能搭配（如，

红色与蓝色）。

不少女人都喜欢选择颜色与衣服主色调形成强烈对比的附件。这种对比可为服装增添节日的色彩，如果不与你的年龄不相称，并且不突出你想遮掩的缺陷的话，看上去也很漂亮。但有些附件无论与你的风格多么谐调，也是不能滥用的。我们指的是诸如无疑属于服装附件且每个女人几乎每天都要携带的手提包之类的配件。如果你走在街上，被塞得满满的沉甸甸的手提包压弯了腰，那末，即使你身穿最有风度的大衣，它也会失去吸引力。

我们猜想，你一定会嘲笑说："我倒要看看，这些'顾问'回到家吃什么，要是他们只知道建议我们别把手提包塞得太满的话。"

我们的回答是：象人家一样，有什么吃什么。反正手提包最好只在自己居住地区以内使用。我们不理解而且也不想问个究竟，许多女人何必非要带着手提包去上班，并利用午间休息时间（有时也在上班时间）去跑商店，回家的时候还得背着沉甸甸的手提包去拥挤不堪的公共汽车，既给周围人也给自己增添麻烦。每一个住宅小区不是都有百货公司、商店、鱼店、肉店、蔬菜店、水果店以及其他商业零售点吗。大可不必每天跑商店，一个星期可抽出一天的几个小时花在采购上，其他几天可买些牛奶面包等必需的食物。这样，你带个尼龙包或网兜也就够了，放在小皮包里也方便。每天跑商店的女人，只能说明她不善于支配自己的时间，结果她做的事只及别人做的十分之一，而且还比别人累。

我们还是回过头来谈附件吧。它们其实可归纳为三大类：运动类，隆重场合类和普通类。三者不可混淆。身穿晚礼服脚穿运动鞋的女士，和身穿运动服脚穿高跟尖头凉鞋的

女人，同样可笑。

鞋子对任何服装都是十分重要的补充。你在选购鞋子的时候，不仅要注意颜色以及它与衣服的其他配件和附件是否谐调，而且还应注意你的体形和腿形。女人一般都喜欢穿高跟鞋，而不喜欢低跟鞋。时髦在任何时候和任何国家都不能绝对化：一个季节时兴穿中跟鞋或平跟鞋，不等于高跟鞋从此就不时兴了。既然你的体形和腿形已经长成了那样，你就必须考虑什么对你合适，什么不合适，什么根本不合适。体胖、脚小、腿粗的女人，穿高跟鞋永远合适，就象身材修长、窈窕、腿长的女人穿中跟鞋甚至低跟鞋最合适一样。看看服装模特儿，你就会相信这一点。

其他附件，道理也一样。但愿我们的女读者们已经记住了选择附件的搭配原则，并且都已学会决定自己该买些什么、怎样搭配，才能使她们的穿着永远谐调，永远美观大方。

怎样美化服装

装饰品，无论是普通饰物还是金银首饰，并不属于服装的补充，尽管它们也作为一种附件，而应与你的服装成为有机的搭配。此类女性装饰品可分为守旧型（主要为贵重金银饰品）和多变型（普通饰物、假花、塑料手镯、别针等）两种。

年轻姑娘佩戴塑料饰品和普通饰物可显得更加美观，但大金戒指、沉重的耳坠等，对她们则不合适。贵重的金银首饰只适合年纪较大的妇女佩戴，相反，她们如果戴塑料饰品以及只适合年轻人戴的色彩鲜艳的普通饰物，将显得可笑。

但是，所有饰物，不管年轻姑娘佩戴的，还是中老年妇

女佩戴的，都应符合服装搭配总的原则，并根据季节时间、地点、场合选戴。例如，用锦缎做的晚礼服，不宜佩戴假花和塑料胸针；而夏季，在草帽上别一朵假花就很美。就象妇女上班时一般不宜戴钻石（类）戒指一样，女打字员上班时戴宝石戒指也会显得不合场合。在这种场合已婚妇女可戴订婚戒指，以及与服装相配的钻石戒指和手镯；未婚女性戴小一点的普通戒指或塑料饰品就可以了。

应当指出，妇女装饰品尤其是贵重的金银首饰，都有一个狡猾的特点：如果不分时间不看场合地随便佩戴，那末，越贵重，反而越使你的整个服装搭配显得平庸。

内　衣

内衣属于女性服装不便公开的部分，只有最亲密的人可以看见，因此，内衣的选择非同小可。现代女性，而且不单单是年轻女性。总是把兴趣集中在服装配套上，对上衣尤其注意。但同时，她们对内裤、胸罩以及睡觉穿的汗衫的质量、外观和式样的兴趣正在与日俱增。

这种兴趣和要求完全可以理解，因为内衣不只是女装的一部分，且与她们的卫生直接相关。值得指出的是，已婚妇女对内衣的兴趣，已不仅局限于贴身内衣，她们对睡衣、毛巾、桌布等的要求也日趋严格，尽管这里毫无明显的直接联系。

鉴于现代女性对内衣质量的要求很高，在挑选贴身内衣时首先应注意什么呢？应注意颜色相配（内裤的颜色和胸罩不一样，就很难看），还应注意贴身内衣的颜色和上衣相配。任何一位女性都不会外面穿透明短衫，里面戴深色胸罩，或者

相反。应当注意的第二点是，现代外上衣有许多部分都带有人造纤维的成份，所以带电。而静电消除剂并非总能奏效。因此一个女人走在街上，如果裙子“贴”在大腿上或“裹在臀部上的话，那末，这不但不会给人以美感，而且她自己首先将“深受其害”。这就是说，如果服装搭配方面的一切问题都解决了，还应当稍微注意一下裙子。我们关于内裤和胸罩所讲的各项要求，同样适用于裙子。

手

关于女性的服装就讲到这里。现在来谈谈我们身体十分重要的部分——手。手的整洁完全取决于你自己。

可以毫不夸大地说，手是我们的特殊“名片”。在一些国家，如日本，不仅女子，连男子也很重视保养自己的手。对于日本男子来说，使自己的手保持最佳状态，就象我国男子每天必须刮胡子一样，是一种非常自然的要求。

一个女人戴着橡皮手套洗刷盘子，在以前定会让人觉得可笑。如今，我国妇女戴着橡皮手套干家务活，已成为非常普遍的事。

对现代妇女的手有哪些要求？指甲比指尖最多只应长3—4毫米。不要用剪刀剪指甲，用剪刀根剪，指甲容易断裂。最好定期用专用指甲锉锉一锉指甲，锉后把指甲放在温肥皂水里浸泡几分钟。待皮肤泡软后，再用指甲刀把倒刺和指甲周围的肉刺剪干净。你要是不会的话，可到指甲修饰店去，他们将教你怎样做。他们还会教你怎样正确涂指甲油。指甲上不应留有旧指甲油斑块，如有，应用专门溶剂或丙酮擦净。

现代化妆粧品为妇女提供了多种擦手油脂，可根据你的皮肤的特点加以选用。如果你弄伤了手，或者，你的工作性质不允许你戴手套操作，以致你手上的皮肤经常受到磨损的话，你不妨用温盐水多洗几次。先把手洗干净，浸在温盐水里泡5分钟，然后用纸或纸餐巾把手擦干，再抹上一点对你的皮肤合适的脂膏。这样一连做几天，管保你手部皮肤将重新变得光滑，富于弹性。

理发师的建议

头发是每一位女性最自然和最奇妙的装饰，而关于对你的头发总的要求，我们在前面已经讲过了。现在想就如何护理头发和怎样选择发型，提几点建议。

发型不仅应根据你的脸型，而且还应根据你所属的类型来选择。对发型，一如对女性其他打扮一样，影响最大的仍是潮流。但我们仍然建议你不要盲目追赶潮流，不要只看到今天时兴什么，而要从你的脸型、你的风格以及你的体型特点出发。在选择发型的时候，考虑自己的年龄尤其重要：适合15岁少女的发型，对年过30的女性则完全不合适：后者需要遮掩一下颈脖上的皱纹、过多的脂肪以及随着年龄的增长每一个女人身上都会出现的其他一些缺陷。还应考虑白天上班时的发型选择，晚上在家头发式样则不必十分严格。

任何一种时兴的发型，护理头发时都应遵守：

1. 至少应请高水平理发师哪怕做一次标准发型。女人一般都喜欢自己做头发，但是，当你的发型选定以后，你应定期到理发店去，他们会帮助你恢复头发的原来式样。

2. 每周至少洗一次头，长发10天洗一次。

3. 我们不主张年轻姑娘染发，即使头发很脆或长得不好看。染色救不了你的头发，只会使它变得越来越糟糕。中年妇女不必害怕白发初现——它们将使你更具魅力。

4. 不要用卷发轴卷着头发过夜——它们会妨碍你的睡眠。最好早晨开始卷发，用水把头发湿一下，再用吹风机吹干。这时，你的头发准保又鲜亮又整齐。

5. 不要只认定一种发型，哪怕是最合适的。随着年龄的增长，你不得不改变自己的发型。千万不要等到迫不得已时才去改变它。要预先选定好一种发型。换一种发型，你就象变了个人似的。而这，也许会使你的丈夫喜欢。

面部化妆

自古以来，女人就渴望使自己更具魅力，因此，从那时起她们就想出了各种化妆品，并沿用至今，并构成了化妆品生产的完整基础。但是，化妆不应成为现代女性的目的本身，而只应促成其风格的确立和体现其个性。

除非为遮掩面部皮肤的瑕疵，15岁的少女完全不必化妆（即使在这种情况下，我们仍要建议她们最好使用医用膏剂，而不要用化妆品）。即使到了一定年龄，也应当少用化妆品，量要适当，颜色不宜太鲜艳。如使用不当，化妆品只能使你显老——不管你是15岁少女，还是年过30的少妇。此外，使用化妆品的目的不是改变你的面容，而是突出你最吸引人的特点。浓妆只适宜舞台表演采用，目的是使坐在最后排的观众也能看清你的面部。日常生活中如采用浓妆，非但不会帮助你吸引他人的注意，反而会把你周围的人吓跑。哪怕是最佳化妆品，如用量不当，也会使你面部皮肤提前衰老。

25—30岁是可以使用化妆品而不必担心因此而显老的最佳年龄（年龄可上下浮动些许）。

在选择有助于确立你的风格并突出你的个性的化妆品时，应记住一点：白天的化妆应比晚上的化妆淡一些。必须考虑你的面部皮肤的特点——正常、多脂或干燥，此外，还应注意，面部皮肤各部分是有差别的。比如，鼻、眼睑和下颚的皮肤多脂，面颊和面颊的皮肤干燥。

正确涂抹化妆品，有助于你按照自己的愿望使你想“突出”面部某些部分变得更加生动，使不愿引人注意的部分“淡化”。所有这些均可通过粉、唇膏、眼睑膏和睫毛油做到。其他化妆品（包括各种油膏、眉笔和油彩）只能作为以上四大化妆品的补充。

根据你的脸型，我们推荐的面部化妆规则如下：

椭圆脸（瓜子脸）。应将外侧眼角稍微抹暗一点。椭圆脸属古典型，脸型不必加以改变。

圆脸。可将太阳穴和面颊部分稍抹暗一点，使脸型呈椭圆形。但圆脸总是显得年轻。

方脸。　表情严肃是这种脸型的特点。将太阳穴、面颊下部抹暗一点，将眼睑抹亮一点，则可使脸变得温柔起来。

长方脸。这种脸型较多。化妆方法与方脸相同，目的是使它呈椭圆形，太阳穴和颧骨部分最好抹鲜艳点。

三角脸。上面较宽的部分（太阳穴和颧骨）应抹暗些，下部则应抹亮些。

现在来讲眉毛和眼睑。眼睑是眼睛的天然镶框，因此，着什么色须根据眼睛的颜色而定。白天应用浅色，晚间则可鲜艳些。选什么颜色与脸型无关。正确使用眼睑膏可使你的眼睛变得更加迷人，且可遮掩脸部的某些突出之处。记住：

暗色可使眼睛变深，浅色可使眼睛变大。

眉毛是眼睛上面的镶框。对自己眉毛形状感到满意的女人实在太少，因此，历史上有一个时期时兴女性把眉毛全部拔除（如文艺复兴时期；如果你仔细看蒙娜·里莎的画像，你就会发现，她没有眉毛）。描眉得当可使眼睛以及整个面部更具魅力。但要记住，眉毛的颜色决不应与你头发的颜色形成鲜明对比。

为眼睛和睫毛上色，是女人的一大难题。为了使眼睛变得更加妩媚，睫毛变得更长，她们可说是绞尽了脑汁！她们竟采取“拔苗助长”的办法：往睫毛上涂墨，墨里面掺有细茸毛，然后用针把粘在睫毛上的毛逐一分开……千万不能这么干！且不说采用这种方法的效果并不好，这种方法会伤害你的眼睛的。

通过眼部化妆你想实现的一切，其实用眉笔和睫毛刷等非常安全的工具即可做到。你的目的不应是改变眼睛的形状；大自然早已考虑好了，它给予你的眼睛，与你的脸型总是最相配的。你进行眼部化妆的时候，只可突出这个眼形，而不要改变它。如果你肯听从我们的忠告。我们就向你提供几点可使你的眼形变得更漂亮的建议。

杏仁眼。无须任何美化。只需将上眼皮稍抹点色，使其与外眼角相连。

大圆眼。在眼角两侧抹点色，会使大圆眼变得越发动人。

小眼睛。眼圈描好后，顺外沿再划一道弧形眼线，效果将更好。

两眼分得过开。将内侧眼角抹暗，外侧眼角抹亮，可使两眼距离变短。

两眼距离太近。将外侧眼角抹暗，内侧眼角抹亮，可拉开两眼之间的距离。

然后只剩下用墨把睫毛描一下了。请放心，你的眼睛定会使爱你的人动心。

涂口红是女人觉得最容易做的一件事。唇膏的颜色，比任何其他化妆品，都更受潮流的影响。但要记住，浅色头发的女人最好涂浅色唇膏；深色头发的，唇膏的颜色也应深一些。为了更加妩媚动人，可用色笔把唇形勾勒出来。

如果唇膏的颜色与你面部抹的其他色彩乃至指甲油的颜色配合恰当，则更漂亮。

眼　镜

我们猜想，如今患近视眼的姑娘已不再不好意思戴眼镜了。也许，电视和文艺演出在这方面起了好作用，你看，不少漂亮的女播音员和女歌星不是也戴眼镜嘛。但年纪更大的妇女，至今却仍不好意思戴眼镜。主要原因恐怕还在于我们的现代光学仪器工业提供的镜架和镜片品种实在有限，而我们在眼镜店橱窗里看到的那些，不仅远远落后于时髦潮流，而且根本就不好看。

患近视眼的女性，无论手头多么紧，只要看到适合她们脸型戴的眼镜，她们定会不惜任何代价，非把它买下不可。她们的心情是可以理解的：眼镜对她们不仅仅是改善视力的工具，而且已成了她们"脸上的一部分"，它可以使她变得更漂亮，不过，也可以使她最美的特点受到破坏，产生相反的效果。

我们不指望那些负责生产质量高、式样新颖镜架和镜片

的人最终能够理解，任何人都不想强其所难，要求他干做不到的事，对他们的要求无非是有起码的审美力，以及对自己工作的责任感。现在，我们就怎样选择眼镜，向女士们提几点忠告。

运动型、梳平整发型的女性，选圆型镜架最合适。方脸和长方脸戴这种镜架也合适，它能使这两种脸型增添温柔。留刘海的女性，宜选上直下圆的镜架。

镜架的颜色至关重要。如果你是一位金发女郎，则应选购颜色鲜艳的镜架。如果你的头发是深色的，那末，镜架最好也是深颜色。烫卷发的女性，挑选镜架可以说最容易不过——任何式样的镜架对她们都合适。但要记住一点：要根据头发的长度来挑选镜架的尺寸：头发长，镜架要宽一些，反之亦然。圆脸型，头发向后梳的女性，我们建议她们千万别挑选又大又圆的眼镜——不好看。女人如戴浅色镜片（5—10%以内）只能使人产生娇慵感。还应记住，整天戴这种眼镜，由于看东西费劲，眼睛很快便会感到疲劳。

关于眼镜，我们想对你讲的，就这些。

保持体形匀称

我们在前面曾讲到肥胖女性并提及三种肥胖体型。读者也许已经发现，我们讲的胖是自然的，而不是过分肥胖。此外，有不少人慢慢开始发胖，如果她们对体形不加注意的话。我们现在要讲的就是这些人，而且要提醒她们所面临的危险。

如果说，过分肥胖只是使人显得不美，那还算是一半幸运；糟糕的是，这样胖下去将导致许多功能减衰，每一个开

始发胖的女人都应当知道这一点。女人最先发胖的部位是腹部，从而增加了腹部以下所有器官的压力。体重增加势必影响你的动作，增加心脏、肺和腿的负担。过多的脂肪就象你不得不背在身上的包袱。这个比方并非夸大。要知道，这个“包袱”的份量往往会超过正常的界限，有时甚至是20、30乃至50公斤！你倒是试试看，背着如此沉重的包袱去跑去跳或一口气爬到三楼或四楼，你马上就会气喘，心脏急剧跳动，两眼冒金星。肥胖可导致高血压、动脉粥状硬化，身体肥胖的人容易患心肌梗塞。过于肥胖的人往往还经常抱怨肠道不舒服，易得肝脏结石和糖尿病。有些荷尔蒙失调症，如月经失调或月经完全停止，往往都与过度肥胖有关。

我们讲的这些，包括开始发胖者在内的所有女性其实早就懂得：她们早就在报纸杂志上读过，也听医生在广播电视里讲过。但是，只有极少数妇女觉得专家们讲的是自己，多数人则认为：写的和说的这些，与己无关。怎能说与你无关呢？亲爱的女士们，这里讲的首先就是你们呵，因为我们用自己的建议可以为之提供帮助的对象正是你们，如果你们现在不听我们的忠告，过一两年后我们就没必要提什么忠告了，到那时，该轮到医生来为你们的健康操心了，而医生，唉，他们从不喜欢打保票，保证你们能完全康复！怎么样，快把你今天读到和听到的关于过分肥胖的危险的一切，都当作是冲你而言，这样做岂不简单得多吗。哪怕你现在的体重非常理想。

好，顺便讲一下体重。我们认为，把你的身高减去100，就是标准体重。例如，你的身高是170厘米，减去100，余70。这个重量，即70公斤，就是你的标准体重（合理误差为1—2公斤）。我们建议应从35岁开始逐渐减轻自己的体

重。进入中年和老年，人体的肌肉组织就承担不了青年时期的负荷了，何况，多余的体重主要是脂肪积累而成。

应当怎样注意自己的体重呢？首先，如果你的胃口很好的话，你应从自己的食谱中把以下高热量的食品除去或减少到最低量：酸奶油、乳脂、沙拉油、肥肉(特别是肥猪肉)，鸭肉、鹅肉、灌肠、鲱鱼、沙丁鱼以及其他油汁鱼罐头，还有核桃、巧克力、白糖、糖果、饼干、各种用大米和土豆做的配菜，而用脱脂牛奶、酸牛奶和乳渣来变换你的菜单，瘦牛肉、鸡肉、兔肉、鱼都很有益；要多吃新鲜蔬菜和水果；油脂类可吃黄油(每日10克)，外加不带糖的饮料和糖渍果品。做沙拉时，可用酸奶代替沙拉油，用酸牛奶更好。配菜则可用新鲜的和用水煮过的蔬菜来做（应限制吃的土豆除外）。葡萄酒和啤酒亦可促进脂肪增长，因此即使在节日期间也应尽量少喝，其他酒类更应一概拒绝。

我们建议，所有想保持体形匀称的人，遵守以下几条：

1. 定期（一月至少一次）称体重；

2. 要有耐心和毅力；

3. 不大吃大喝；最好少吃多餐(每日5餐)。改掉一边看电视一边吃饭的有害习惯；

4. 多吃新鲜的和用水煮过的蔬菜；

5. 吃饭时不喝啤酒；

6. 收音机播放舞曲时，即使你正在打扫房间，也要停下来，随着音乐跳几下；

7. 尽量少吃白糖，多吃水果；

8. 既使有电梯，也自己走到三楼或四楼；

9. 经常对着镜子控制自己的姿态；

10. 永远保持平和良好的情绪；

这些规则并不复杂，但能帮助你永远保持体形均称。在海滩上，应大胆穿泳装，你将顿觉自己年轻、漂亮和幸福。

女人和运动

我们为什么需要运动

目前有一个热门话题，就是现代文明给人类带来了肌力减退的威胁，也就是说，由于运动积极性受到限制，使支撑——运动器官、呼吸和消化系统都遭到了严重破坏。的确是这样。运动积极性是人的正常生命活动的最重要条件，而我们的活动却正在日益减少：上下班乘坐公共车辆，科技革命成果的应用所需要的体力劳动越来越少，在家里也是坐着的时间往往比活动的时间多，——总而言之，肌力减退已开始威胁着每一个人。这是现实。

有没有摆脱这种令人不安状况的出路呢？有。我们认为，出路在于从事体育运动。

从事体育运动的好处，恐怕无须再说了。人人都喜欢体育运动，但喜欢的方式各不相同。如果你一连几个小时坐在电视屏幕前津津有味地看扣人心弦的冰球比赛或花样滑冰比赛的话，那末，这种喜欢法给你带来的益处只能说等于零。如果你也经常出没于运动场和体育馆，但只是与其他热心的观众坐在看台上，为自己喜欢的运动员呐喊助威，分享他们胜负时的欢乐和痛苦，即使你也知道要是你上场你该怎么打法，那也等于你没有做一点可以给你的健康带来实际好处的运动。

每个人都应当从事体育运动，包括你，我们的女读者在内。你的目的，不是非打破世界记录不可（创造世界记录的人，屈指可数。以为从事体育运动的人慢慢都能当冠军，这是非常幼稚的想法）。给自己定下一个小小的目标：增强体质，使自己获得力量，变得灵活匀称和更具魅力。一开头这就够了。如果你能获得体育运动等级甚至健将称号——那当然更好。不过，如果你开始感到自己更健康，精力更充沛，精神更加焕发，如果你自然而然产生了要更多地从事运动和呼吸新鲜空气的需求的话，那就再好不过。此外，经常从事体育活动还有助于妇女履行大自然赋予她的女性的义务：生儿育女。但应记住：从事体育活动时，运动量不仅应适合你的年龄，而且也应适合你的身体状况。

女人比男人弱吗？

都说，女人和男人一样，只是比他弱（而且，许多女人也同意这个看法），因此就体力而言，她能胜任男人做的一切工作，只是工作量要少一些。这是一种非常错误的看法，实质上是不正确的。有许多职业，就是妇女绝对不能干的（这些职业在每一个社会主义国家都有明文规定，负责招工的人应当无条件地遵守这一规定）。体育运动方面，情况也是如此。是的，有些运动项目，男女均可参加，而且女子的成绩往往也的确比男子差，这似乎恰恰证实了女人比男人弱的说法。但是，也有一些运动项目，是女子绝对不能参加的（如，拳击、摔跤、举重、高台滑雪等）。而有的项目，只有女子可以参加（如，艺术体操或日益普及的水上芭蕾）。这些说明了什么呢？说明女人不仅不比男人弱，而且是生活中的

特殊一类，具有独特的可能和特殊的使命。让我们从女人是大自然最完美的创造物说起，她具有孕育、生育以及喂养孩子的能力，而男人根本做不到这一点。这个特点对女性的整个身体素质都产生了影响：个子较矮、四肢较短、肩窄、骨盆比男人宽、肌肉不太发达。女人的身体构造也有很大不同。比如，由于女人的骨盆向脊柱倾斜，因此，当她跑步，尤其是长跑时，她更容易感到疲累，但也正是这个特点使她能够更好地保护正在体内成熟的胎儿。女人与男人当然还有其他一些重要差别，但我们希望以上所述已足以说明，不应把女人比作男人，并把她看成比他弱，而应承认，她是一种特殊的生物体，具有完全不同的构造，在生活中负有特殊的使命。

运动是你的忠实伴侣

从我们讲的题目来看，这就是说，女人适宜从事的体育运动项目，应符合她们特殊的身体构造及其在生活中的使命，并有助于增强她们的体质。任何有碍女性身体发育或导致其体质产生不可逆转的变化的运动项目，她们均不可参加。

我们也已讲过，你开始进行体育运动时，完全不必为自己规定打破在你之前其他女子创造的所有世界记录的目标。我们还要补充一点，即要从小养成经常进行体育锻炼的习惯。这在实践上就是说，年轻的爸爸妈妈应当让自己的女儿（儿子也一样）从生活的第一天起就开始体育锻炼。

运动应当成为每一个女人的终身伴侣，唯有如此，它才能带来明显的好处。不同时期的运动量当然有所不同，关于

这一点我们往下再详细谈。不过，锻炼可一天也不能停止（当然，特殊情况例外，如病重期间，女人的身体承受不了哪怕最低限度的运动量）。

少女性成熟时期，特别要重视运动。这个时期的特征是卵巢功能已经开始，子宫发育完全，开始出现月经。这时，适当的运动量能促进少女内脏器官的正确成形，使她得到锻炼，提高对各种疾病的抵抗力。相反，在此期间，如把运动排除在少女生活之外，则将导致出现各种停滞现象，延缓内脏器官的发育，有时甚至会导致不育症。

在选择从事某种运动项目时，首先要建议我们的女读者们考虑以下几点。大家知道，由于儿童身体发育大大加快，一些运动项目杰出成绩的“最高年龄线”现已大大降低，今天可以看到站在领奖台最高处的往往都是年龄只有14、13甚至12岁的小姑娘。科学还没有绝对把握可以断定，这些未来的妇女正在发育的器官所承受的过大运动量，会不会导致什么不利的后果。但目前也没有什么能够证明把“青少年运动员”这个概念从体育运动中除去是正确的。更何况，不少16—18岁的少女参加“青少年”冠军比赛，12—14岁的小姑娘参加“女子”比赛，在今天并非罕见。如此的混乱，不仅常见于个别国家的体育生活，即使大型国际比赛也是如此。人们对我们说：有的女运动员很有天才，有的则不大有天才。我们同意。但是，有谁敢说，一个有天才的女运动员能自动成为一个“女人”？况且，当各国际体育协会对目前这种混乱状况抱着睁一眼闭一眼的态度时，我们大家却早已看得很清楚：一个的确很有天才的小姑娘作为一名女运动员，代表“女人”去参加比赛，她所承受的体力负担达到了极点，而这非但不被制止，反被视为这位小姑娘立下了汗马功劳，

对她非凡的能力报以口头的和文字的赞赏。

毫无疑问，人的机体的可能性，包括女性机体的可能性在内非常大，有时甚至大到超出了我们的想像，但决非永远无止境。父母、教练和队医的努力，不应以“榨干”一个正在成长中的小姑娘的全部运动才能为目的，而应保持她的潜力，这对她将来的生活是用得着的。尽管缺少能够证明超负荷运动量对少女机体无害的充分科学论据，我们仍坚持这样一种观点：体育运动不应以损害健康为代价换取优秀运动成绩为主，而应以整个机体的体力状况，特别是一个正在成长的人的体力状况为主。我们之所以呼吁你们在从事体育运动时，象在其他方面一样，也要保持适度，原因就在这里。

性成熟期之后，便是过渡期。体力差的姑娘，发育比同龄女友差。这个时期的体育运动应着重锻炼反应快、敏捷和优美的体形。节奏感也是在过渡期形成，因此体育锻炼与舞蹈结合最有益。韵律操，又叫健美操，便是二者结合最完美的体现。尽管在这个年龄段姑娘们的精力比两三年前更充沛，但还是应当避免过度紧张。我们建议她们多到户外活动，锻炼自己的机体，不过，要注意别着凉。

过渡期以后便是长达15—20年的成熟期，这是女人一生中的黄金时期。在这个时期，她要谈恋爱、结婚、做母亲，以往许多年她的机体都是为这个时期作准备的。但这决不等于说，既然机体已经成熟，就可以停止体育运动或把它减少到最低限度。不，不是的。就是在成熟期也应当非常重视体育锻炼，而且可以选择各种各样的项目进行锻炼。现在最主要的，就是不能丢掉以前各个时期积累起来的，你的机体对之已经适应了的、能使女性永远保持良好自我感觉并抵御各种疾病（而首先就是感冒）的一切好的做法。成熟期的长

短，取决于你在多大程度上能有效地保持自己的“体形”，而它能使许多早已年过30的女性仍然朝气蓬勃、充满活力和永葆青春。

现在来谈谈怀孕期的体育锻炼。不言而喻，在这个时期任何“大”运动量都绝对不允许。但我们也不同意一些人的看法，认为任何体育锻炼对母体内的胎儿都有害。相反，正是在怀孕期间，妇女应更多地到户外活动，呼吸新鲜空气，多活动，干一些简单的体力活，当然，更不应当不做早操。致于说，运动要适当，则是另外一回事。如果运动在妇科医生指导下进行，则更好（他会为未来的母亲选择适合她的机体的体操）。产后也应坚持适当的体育锻炼。婴儿出生3—4个月后，运动量应恢复到怀孕以前的水平。

常常有人问我们，来月经期间可不可以进行体育活动。我们的回答：可以。我们都知道，有的女性正是在月经期间取得最佳运动成绩的。我们坚决反对服用可改变月经期的荷尔蒙。这样做只能严重损伤女性机体，日后哪怕加紧治疗也无济于事。要注意，月经期千万不可着凉。因此我们不主张在此期间游泳或进行其他使机体受凉的运动项目。

运动不仅应当成为每一位女性的忠实伴侣，而且也是她的可靠朋友，这个朋友永远不会使你上当，它将帮助你青春常驻，幸福快乐。到那时，即使你早已30好几，但你永远都只象看上去的那个岁数。

女性机体的特点

总之，我们得出的结论是，女人和男人有很大区别，更谈不上把女性机体与男性机体做任何对比。现在就来谈谈女

性机体的特点。

大家知道，男人的反应一般要比女人快。但女人比男人灵巧、敏捷。通过专门拟定的测验题确定，女人的灵巧度超过男人6％。然而，无须通过测验题便可确定，有一些工种，如在显微镜下安装电子计算机用的微型电路、钟表等，女人的成就给人留下的印象比男人强得多（非常有意思的是，宇宙飞船内部有不少接缝，需要连接起来，要求极严，不能有一点不平整和缝隙。С.П.卡罗廖夫院士决定，只有女人才能胜任这项工作，因为她们的针脚无可挑剔。）女人与男人不同的地方，还在于她们具有特殊的节奏感，动作优美。因此，艺术体操，水上芭蕾以及非常普及的韵律操或叫健美操，实际上成了女性独揽的项目，并非偶然。

其次，虽然女人的体力比男人差，但她们比男人更具韧性。她们极善于使自己松驰，同时也善于使自己身心集中，长时间地承受最大的负荷。关于这一点无须举更多的例子，只须看一看女人生产时所承受的力度就足以说明了。研究表明，女人生产时所付出的力，为1000千克厘米，或约10,000焦耳。如此罕见的力度，是任何一个超级举重运动员做梦都不敢想的！是的，男人与女人不一样，他能承受一次性巨大负荷，但有一个条件，即这种负荷不得超过几秒钟。

遗憾的是，女人比男人更容易得因受寒引起的各种疾病。各种附件特别容易着凉，因此，女人不宜作长距离和超长距离游泳。

力量正在于软弱

大家都知道，К·马克思曾经高度赞扬男人的力量和女

人的软弱。女人与男人的差别（身高、肌肉的力量、四肢的长度、腰围和骨盆的宽度，等）导致她从事与男人同样的工作需要付出更多的力气，因而更容易疲劳。但正是这种女性的软弱却能赋予女性机体巨大的力量，上面讲的女人生产的例子便说明了这一点。所以，如果我们说，女人的力量正在于她的软弱，决非夸大其辞。

不得不指出，由于我们指出的差别，即使从事男女皆宜的运动（体操、田径中的跑、跳、掷、扔——铁饼除外，女子不宜——等项目、篮球、排球、游泳、击剑，以及包括有男女混合双打项目的网球在内的其他许多项目），女人也要比男人付出更多的力气。这就是为什么女人从事与男人同样的运动项目时，往往更容易受伤的原因，当然还有另外一个原因，就是：女人各部位的关节，特别是肘关节不如男人结实。髋关节受伤，对女人来说最危险。值得欢迎的是，一些国家已对从体操器械上进行冒险性的跳跃（如，在体操项目里）加以限制，而有的国家非但允许，教练还不断推出许多新的复杂的跳跃动作，这不仅对女运动员的健康，而且对她的生命都是非常危险的，我们认为，应当严加禁止。这样做无损于任何一个国家国旗的荣誉，但对女运动员的健康却大有益处。

女人的乳房易受损伤，因此，她们不应从事摔跤和拳击运动；参加击剑、足球和草地曲棍球比赛时，必须佩戴保护用具，以防止女运动员受伤。如今经常可以看到和听到，各国女运动员已开始参加长跑和包括马拉松在内的超长距离赛跑比赛（长距离滑雪比赛也一样）。而女性呼吸系统和血液循环系统的特点却导致她们的绝对运动成绩总是落在男人后面，因此，宣传这些对于女性机体来说消耗量极大的运动项目是

否合适，就值得怀疑了。女运动员取得的个别成绩确实令人赞叹，但遗憾的是，在对这些成绩的宣传上，耸人听闻多于清醒的理智。不应忘记，个别女性的解剖构造可能接近于男性的解剖构造，这就是她们在某些体育项目能取得杰出成绩的原因所在，但这毕竟是例外，不能当作标准。

为了有效地从事运动，应遵守若干并非复杂的规定。比如，由于女性受寒容易引起各种病痛，因此，女游泳运动员穿着潮湿的泳装在池边呆的时间不宜过长。女性的神精系统比男性容易兴奋，因此，教练和队医应特别留神女运动员的心理状态，如发现她们过于兴奋，则不应让其参加训练。各个体育项目都有类似不太复杂的规则，女运动员应严格遵守才是。

无论如何，为女运动员规定的不同时期的运动量，均应适合她们的年龄，不可超出允许的界限。一旦发现过度疲劳的征兆，应立即减少训练时间，增加休息时间。就全面体育锻炼而言，完全没有必要非把自己弄到疲惫不堪的地步不可。如果你只是为了自己才进行锻炼，那么，当你觉得锻炼给你带来了快乐的时候，便可停止。当你觉得累了，你不妨等休息好了，明天或后天再恢复锻炼。

运动可以治病

许多身体上的缺陷和病痛，其实可以通过运动来治愈。不要忘记，白天大部分时间妇女是在工作岗位上，也就是在室内度过的，而在室内做各种活动显然要受到限制，这就会引起体内出现各种停滞现象，血液循环变慢，还可能成为某些疾病的原因。不要自己确定进行何种锻炼，最好听听医生和体育指导（每个企业都有）的意见，他们会向你推荐适合你

身体状况的各种锻炼方法。

工作时间大部分坐着的人，我们建议他们多进行室外活动，多呼吸新鲜空气，去滑滑雪。大部分时间站着干活的妇女（如理发师、牙科医生等职业），游泳最合适。

体育锻炼也能帮助患有心血管疾病的妇女，但你在选择某种锻炼时，一定要先问问心脏病医生，听听他的意见。象瘫痪这种很严重的病，也可以通过运动来治疗。

总之，只要多活动，多呼吸新鲜空气，经常进行体育锻炼，你的健康就一定能恢复。

孕妇体操

孕妇开始体操锻炼以前，应先找妇科医生咨询，确定你妊娠正常。怀孕期间经常出现哪些病痛？腰酸，两腿浮肿和静脉痉挛。那末，你在选择体育锻炼的时候，首先应考虑那些能够排除这些令人不快的现象的项目。

每一位孕妇的肌体都要发生一些变化，这是为分娩做准备。如，因受胎儿挤压，腹部肌肉变松，托住胎儿、使之保持正常状态的骨盆底部肌肉得到加强，血液循环发生变化。这时应特别重视呼吸锻炼，它能为你的肌体供氧，改善你的自我感觉。

孕妇体操应在妇科医生的经常指导下进行，这样，你的产前准备将做得更好，生产时就不困难了。产后体操的目的是恢复你的机体各种功能，但产后初期你还是应当多听医生的意见，免得使你的机体负担过重。

产后体操有助于改善产妇总的自我感觉，使她睡眠充足，腹部肌肉得到加强，并能防止出现静脉感染等不良现象。

从体育锻炼到乐观主义

你会发现，早晨，睡了一觉醒来，人会变得比晚上高一些。在太空呆了一段长时间以后，苏联宇航员们的身高一下就“长了”几厘米，过一段时间才“恢复原样”。这不仅可用地心引力，而且也可用我们机体的特点来解释：我们体内蕴藏的能量之大，足以把我们“撑破”。如果不通过经常锻炼来“帮助”我们的机体的话，那末，我们浑身充满的能量就将分配不匀，而导致身体各部分严重失调。

不难想象，光靠节制饮食或“饥饿疗法”，是无济于事的。节制饮食和“饥饿疗法”一样，只能导致消瘦，而不会改变我们的体形。并非每一个瘦女人都身材匀称，而身材匀称的女人也并非都是瘦子。身材匀称的女人，这个概念是指她的身体各部分均成比例，如俗话所说，该大的地方大，该小的地方小。

从事体育运动对我们整个机体大有益处，它可以改进呼吸，加强心血管系统，促使肌肉发达，而肌肉则能使我们的骨骼成型，使体形变得魁梧。在一个经过良好锻炼的身体内，能量首先要集中到那些承受运动量最大的部分去，促使它们发达起来，使它们具有美的外形。我们总的自我感觉也能变好，自信心将得到提高，乐观主义将随之产生，并将成为我们生活中始终不渝的朋友。

我们的体形有什么叫我们苦恼的

我们认为，根据上面所讲的内容，便可知道我们的背为什么会慢慢变驼，肩为什么会拱，胸为什么会“塌陷”，而肚子又为什么凸了起来；原先一双漂亮的手和脚，慢慢地竟失去了昔日的魅力，变得松弛无力，膝盖成了两个“坑”，臀部耷拉下来。你猜着了：能量首先要集中在那些它容易“渗透”的部分，留给其他部分的只是一点“残羹剩饭”，而这些部分又恰恰最需要补充能量。

应当怎样解释我们机体的这种“狡猾”呢？原因首先在于我们的工作性质，在于发达工业社会的整个现代生活方式，后者使我们的身体连一点必须的体育锻炼的余地也得不到。肌力减退不是现代文明的原因，而是它产生的后果，而且是必然的后果。这里，许多人也许会埋怨我们：你吹捧的“现代文明”把我们弄得精疲力竭，我们只盼着能有一个晚上，倒在床上睡个死。

完全正确：现代文明不仅减轻了我们的生活，但也产生了许多新的、前几代人不曾遇到过的，并非我们总能对付得了的困难。第一，我们神经系统压力太大，而过份紧张的神经系统往往会导致巨大的疲劳感，要求消极的休息和放松。第二，现代生产的单一性质使人感到厌倦，导致创造探索降低到最低限度，尽管创造性是每个人所固有的特点（值得注意的是，在从事单一劳动的生产集体里，以及在由于工作性质或生产组织不善而开工不足的生产集体里，其成员之间经常发生各种冲突，而你们知道，冲突无助于创造环境的形成）。第三，日常义务单调也使我们产生厌倦，简直成了一种公

式：在家——乘车——上班——跑商店——乘车——回家。最后，第四，即使在家里，也无创造可言：做饭、照料孩子、服侍丈夫、打扫房间、洗衣服，唯一的“消遣”——就是看电视。

因此，无论从哪个方面看，造成这种疲劳的原因并不在于我们的机体承受了过大的体力负担，而恰恰在于缺少这种负担以及我们的生活过于单调无味。每一个女人大概都有这样的体验：只不过看一场戏、看一场电影，或者，应邀作一次客，都会引起她精神上的一次“激动”：我们立刻就会觉得自己似乎休息好了，好象变年轻了。各种印象的简单交替，也能使我们的神经系统产生“为之一新”的感觉，疲劳感将顿即消失！

不过，体力负荷，甚至是最大的体力负荷，并非总对我们有益。塞满食品的提包，非使劲才“挤”得进去的公共车辆，堆积如山的洗得干干净净、熨得平平整整的衣服——这些也是体力负荷，但不知为什么却不能使我们的体形变得匀称，再说，除了我们又有谁愿意来承担它们呀。所以，这里讲的不单单是体力负荷和解除神经紧张，而是指那些能够改进我们的自我感觉、使我们的体形变得匀称，而不是把我们变成“会走路的电铲”的负荷。

只有运动才能调和我们在实际生活中遇到的一切矛盾，包括我们的内心矛盾和对自己的不满。它不仅能调和矛盾，而且，如上所述，还能使我们产生自信心和乐观主义，无论现在还是将来，都一样。所以，哪怕在生产岗位上和在家里已经累得要死，我们仍要强迫自己从个人支配的时间里“挤”出几分钟来，去运动一下，其原因就在这里。如果你获得了力量，如果你开始经常从事运动的话，那么，你的驼背很快

就会得到纠正，拱肩将恢复正常，胸部会挺起来，肚子将变平，手和脚都将恢复以往的魅力。到那时，你就会把那些曾经给你增添烦恼的自己体形上的缺点忘得一干二净。

多照照自己

你打算听从我们的忠告吗？你想自己永远朝气蓬勃、心情愉快吗？你想变得窈窕吗？那末，你把家里人都赶到外面去（反正呼吸新鲜空气对他们有益），把衣服脱光，站到镜子前，全身放松。你一下就能发现自己体形的所有缺点。我们不用猜就知道，你发现的正是我们刚刚讲过的那些缺点：驼背、拱肩、胸部塌陷、肚子凸起、两腿松软、弯曲。你也许不肯到此为止，还要看看你的腰，它也不理想，你还在找其他缺点。

请勿过多责备自己：把肩放平、挺胸、收腹、臀部挺起来，用双手卡住腰。你现在喜欢自己了吧？是呀，你现在看到了，进行体育锻炼时，你应特别注意哪些部分的肌肉。好，按照我们上面讲的锻炼方法，就从它们开始吧。

但请别忘记，你应当经常照照自己，而不光是独自一人站在镜子前的时候。但愿你的“镜子”随时陪伴着你：在家、上班、逛街，甚至乘车和去商店也带着它。经常照照自己——这并不困难。这很快就会成为你的习惯。到那时，你就决不会让自己驼背，两腿随便伸（或者，说的委婉点：怎么方便怎么伸），和挺着肚子了。

什么时间在什么地方做体操好

我们就知道你会大喊大叫了：工作这么忙，哪有时间做操呀，再说，上哪儿去做呀！

因为我们也要上班工作，也要从事家务，所以我们要说服你。但你却能抽出时间化妆，不是吗？那就让我们也挤点时间出来从事运动吧，要知道，这是一种特殊的化妆。当然，不是为面部化妆，而是为我们的身体。开头一周两次，每次30分钟就够了。请相信，这点时间不算多。当你喜欢上了体操（而你一定会喜欢的），当你懒惰惯了的肌肉由于发胀而体验到一种快感的时候，你自己也会感到奇怪：尽管工作很忙，你竟然又挤出了一小时，把体操锻炼增加到每周4次，每次30分钟。而如果你能每周再挤出30分钟，在剩下的三天里每天哪怕活动10分钟的话，那就太理想了。这样，体育运动就成为你的家庭里也需要你予以“关照”的“一员”了。到那时，我们将为你安排一天时间的艺术鼓掌。

你也许要问，什么时间做体操最好？我们的回答是：在你方便的任何时间，早晨、中午、晚上，都行。实践证明，在职妇女早晨很难挤出时间来进行体操锻炼。没关系，你可以把它挪到晚上。但有一条建议：不要一吃完饭马上就锻炼，而且运动量不能过大。最好每次少做一点，但要坚持经常做。大为改善的呼吸和血液循环系统以及健壮的肌肉会提醒你，什么时候应当加大运动量，哪些动作要更使劲。

最后还有一个问题：在什么地方做体操？室外当然最理想。但因城市条件所限，并非到处都有这种可能。这也没关系：你可以在房间里做，但房间应先换换新鲜空气，反正新

鲜空气不仅对你有益，对你家其他人也有好处。

看样子，妨碍你经常进行体操锻炼的“障碍”，我们好象都提到了吧？

哦，忘了一点：应准备一块小地毯，擦脚垫也行，因为有的锻炼是坐着和躺着进行的。好，现在可以说，所有的“障碍”，我们都讲到了。请相信：为了成功地“克服”这些障碍，唯一要求你做的，就是要有这种愿望。

怎样做体操

先易后难。动作复习也本着这一原则进行。如果你以前从未做过体操，或进行体操锻炼时间不长的话，那末，开头你会感到肌肉发胀，有时还会感到酸痛（尤其是第二天早晨）。这很快就会过去的，代之以发胀和酸痛的，将是快感。

最使大多数妇女伤心的，是她们的肚子。所以要特别重视锻炼腹肌的体操动作。其他人可能会为自己身体的其他部分感到伤心，那末，你就多做锻炼这些部分肌肉的体操动作。

最糟糕的是，如果你照着镜子做体操——那样，你就能毫不费力地把动作做准确。不过，面前有一面镜子虽然不坏，但大可不必。有的体操在音乐伴奏下做，特别使人愉快。那就打开唱机或收录机，放一点节奏与你的动作合拍的乐曲吧（现有专供韵律体操伴奏用的唱片出售，当然也可以自己挑选其他合适的乐曲）。

特别要注意呼吸。呼吸应自由、均匀。不要大口深呼吸，那样做起动作来很吃力。缺少的氧气，将由呼吸的次数来补偿。

凡妨碍你做动作的衣服，一律都应脱去。穿体操服或普通游泳衣进行体操锻炼最合适。这两种衣服想必你都有。

最后，关于体操锻炼的效果。不要指望，你刚开始经常性的锻炼，你的体形过一个星期就变得既匀称又漂亮。任何一个即使在有经验的教练指导下进行锻炼的妇女，也做不到这一点。你不妨用一张纸记下你开始体操锻炼时的身体状况：体重、胸围、腰围、臀围。两个月称一下体重，用普通量衣皮尺量一次。要不了半年，最多一年，你就会发现，你的记录证明你经过体育锻炼发生了多么大的变化。致于到那时你的自我感觉将大大改善，生活紧张度将大为提高，同时你将变得乐观，这我们在上面早就说过了，你无非再次证实了我们讲的一切罢了。

那么，你是接受我们的建议，打算经常进行体操锻炼了？那就开始吧。

立式动作

腰部和背部。双手举起，身体右侧转，手放下。然后，换左侧转，再做一遍。注意：臀部和两腿保持不动（见图1—①）。

向右前方弯腰，手指触地，伸直腰。接着，换左前方，再做一遍。做这个动作时，臀部和两腿均保持不动（见图1—②）。

胸部和肩部。右手握棍，身体前倾，握棍的右手同时向后伸平。接着，左手握棍，再做一遍。（见图2—①）。

双手背后握棍，身体前倾，双手尽量抬高（见图2—②）。

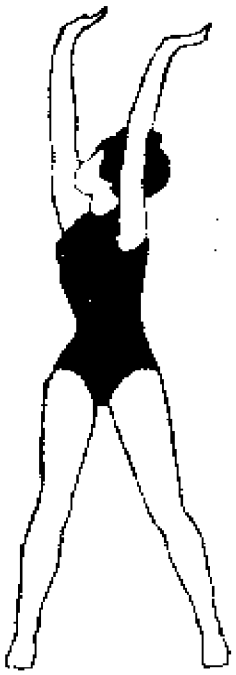


图1－①

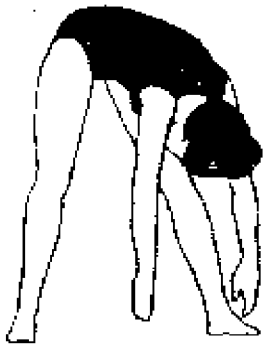


图1－②

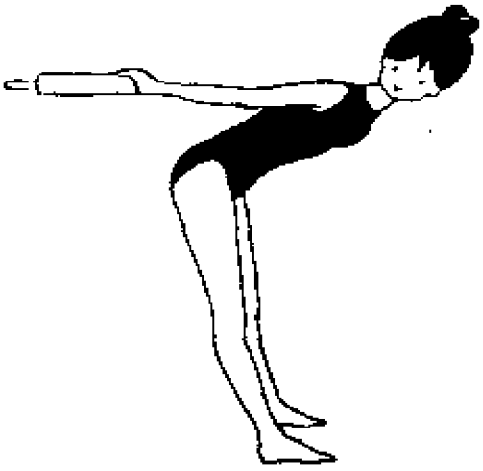


图2－①

图2－②

大腿和小腿。身体下蹲，双手触地，起立，站直（见图3—①）。两腿直立，向前弯腰，双手触脚尖，伸直腰（见图3—②）。

大腿和背部。向前弯腰，双手抱小腿，头尽量伸向膝部（见图4）。

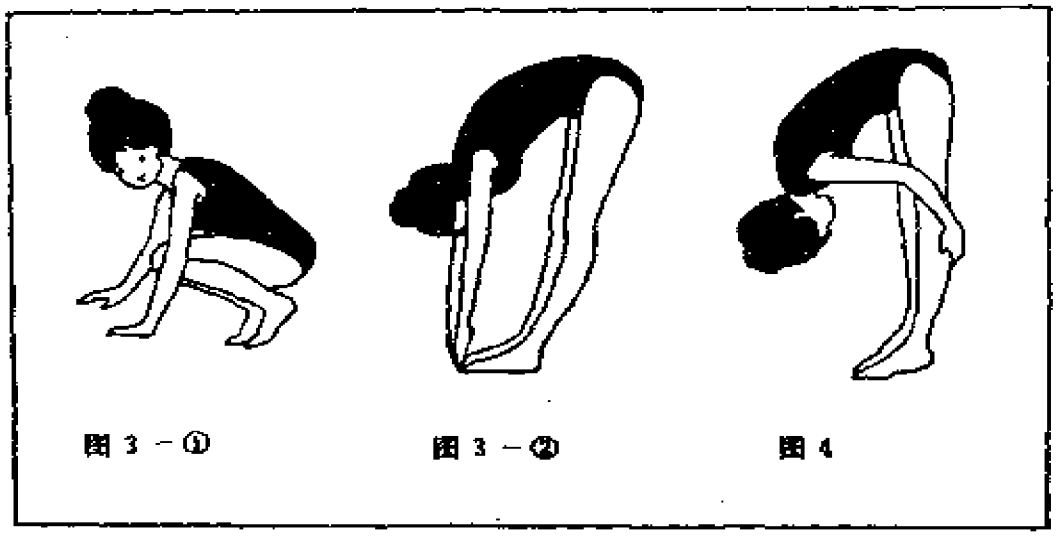


图3—①　　图3—②　　图4

胸部和双手。双手各握一只汽水瓶或牛奶瓶，前后交替转动，动作要大，要平稳。

大腿和臂部。右手顶住墙或门，左手抱左腿，抬起，膝部拉向腹部，背部伸直不动（见图5-①）。接着，左手抱左脚脚尖，脚跟拉向臀部（见图5-②）。然后，换右手抱右脚，再做一遍。

抻、拉练习。取一根做内衣裤带的线绳，将两头打上结，双腿伸开，踩住绳子，两手抓住线绳，慢慢向上抻开，到线绳抻紧为止（见图6）。

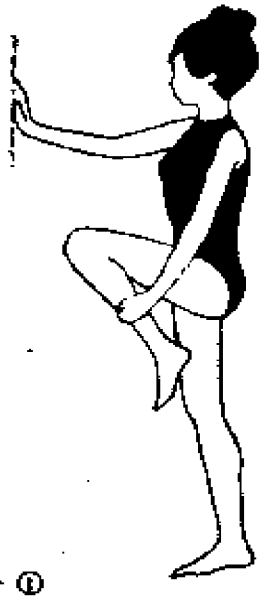


图 5 －①

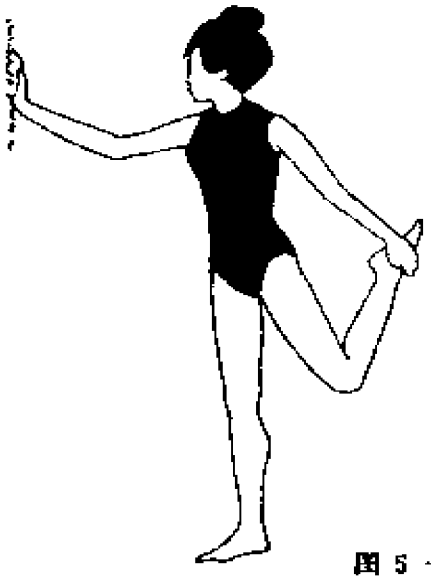


图 5 －②

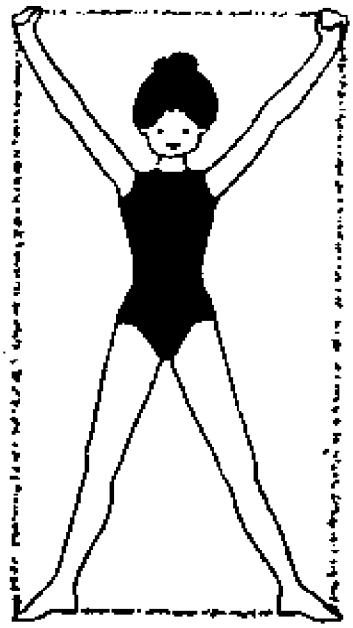


图 6

图 7 －①

图 7 －②

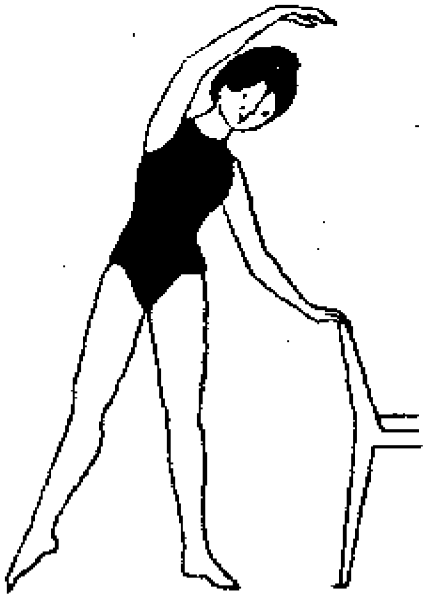


图 8

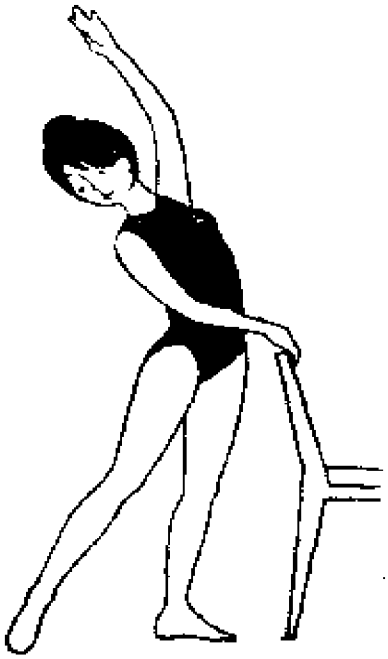


图 9

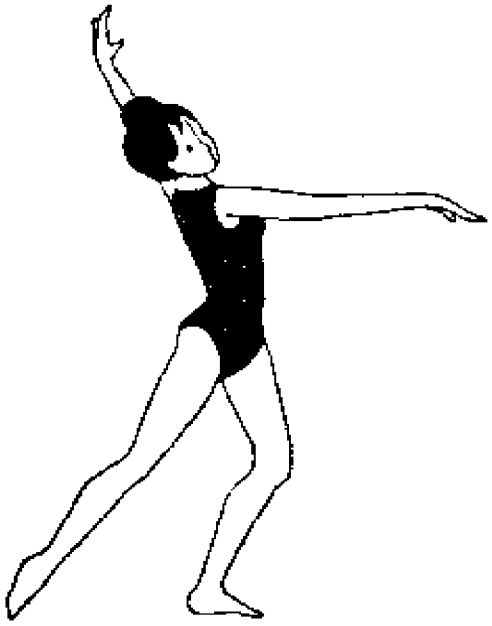


图 10

图 11－①

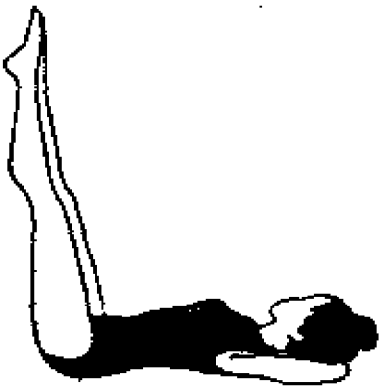


图 11－②

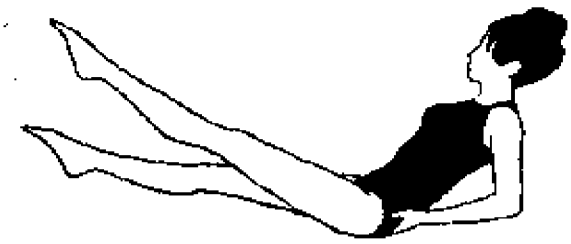


图12

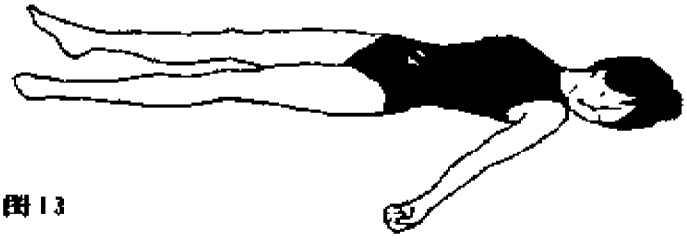


图13

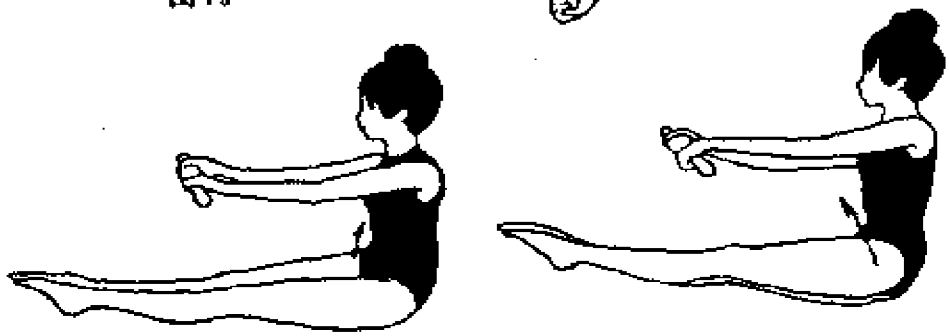


图14－①②

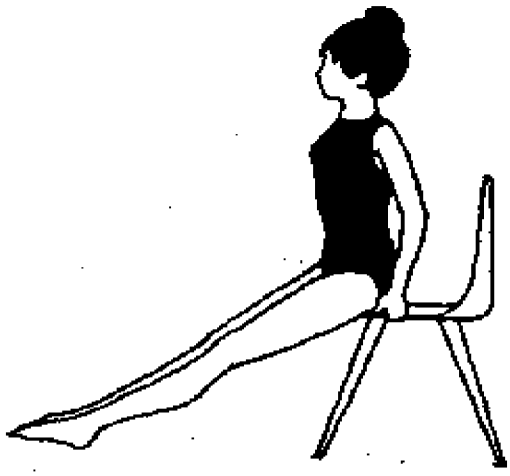


图15

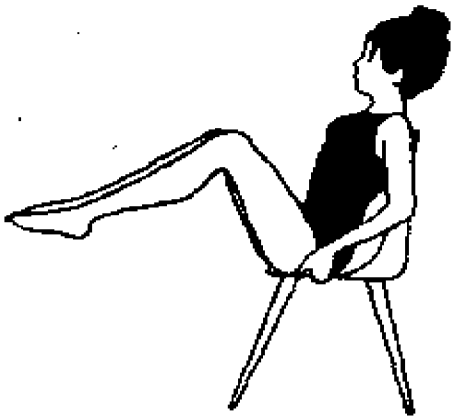


图16

腹部和臀部。双脚稍微分开，全身放松（见图7-①）。用劲收缩腹部和臀部（见图7-②）。10秒钟后，再放松。做这个动作的时候，也可在音乐伴奏下先在房间里自由走动，然后，猛一下停止走动，用力收缩腹部和臀部。

腰部和腿部。双腿并拢，左手放在椅背上。右手和右腿同时抬起，向前后左右摆动。如有音乐伴奏，手脚可按音乐节奏摆动。然后，换右手扶椅背，摆动左手和左腿。

双手和腰部。两腿并拢，右手下垂，左手扶椅背。右脚向外伸出，足尖着地，右手同时侧转，向上举起，向左侧弯腰（见图8）。接着，换右手扶椅背，再做一遍。

腹部和背部。脸冲椅背站立，右手扶椅背。右脚向外伸出，足尖着地，左手向上举起，身体向后弯（见图9）。接着，换左手扶椅背，左脚向外伸出，足尖着地，右手向上举起。

这套动作也可不扶椅背，在音乐伴奏下做，右脚和左脚交替向外、向后，同时左右手交替向上举起（见图10）。请注意动作应轻盈、平稳。

卧式动作

腹部、膝部和小腿。在地毯上躺下，脸冲上，双手枕脑后，两腿伸直，慢慢向膝部弯曲，再弯向腹部（见图11-①）。两腿向上伸直，与身体成直角，几秒钟后慢慢放下（见图11-②）。

膝部和小腿。趴下，脸枕在双手上，两腿伸直，然后从膝部慢慢弯曲，脚底碰着臀部后，再慢慢往回伸直。这套动作可在音乐伴奏下进行，两腿可分开做，也可一起做。

腰部和腹部。在地板上坐好，双肘撑地，两腿伸直。在音乐伴奏下，左右脚上下交替摆动（见图12）。这套叫双腿“剪式摆动”的动作比较普及。如果复杂一点，则可两腿做划圈动作。你用不着把腿抬得太高。动作离地面越近，效果越好。当你觉得腰部和腹部有劲了，动作可做得快一些。

应当指出，无论这一套动作，还是其他动作，你都可以根据自己的情况加以改变，使之多样化。比如，两腿不仅可上下垂直摆动，也可以向左右水平摆动（即划十字）。两腿划圈，可顺时针划，也可以逆时针划，等。如果你觉得累了，那就不妨先放松一下，休息一两分钟（见图13）。

坐式动作

腹部和背部。做这套动作，应准备一根小木棍或一块拧成股的毛巾（手巾把）。身体向前倾，右腿和左腿交替慢慢向胸部抬起。把小木棍或手巾把放在腿下，再抬腿。接着，松开小木棍或手巾把，再从头做一遍。这套动作也可两腿同时抬起进行，腿下放小木棍或手巾把均可。

大腿和臀部。双手握小木棍或手巾把，向前平伸，两腿伸直，背部挺直。左右腿交替抬起，越高越好（见图14-①②）。注意：双手应始终伸平，背部挺直。

腹部。身体端坐在椅子前沿，双手扶住椅座两侧。背部挺直，两腿伸直，脚跟触地（见图15）。收腹肌，双腿慢慢弯曲，向胸部收拢，背部始终保持挺直（见图16）。然后，双腿悬空，慢慢伸直。双腿悬空的时间越长越好。

腹部、腰部和腿部。在椅子上坐好后，用双脚夹住板凳腿，把板凳抬起（见图18）10秒钟后，慢慢放下。然后，将

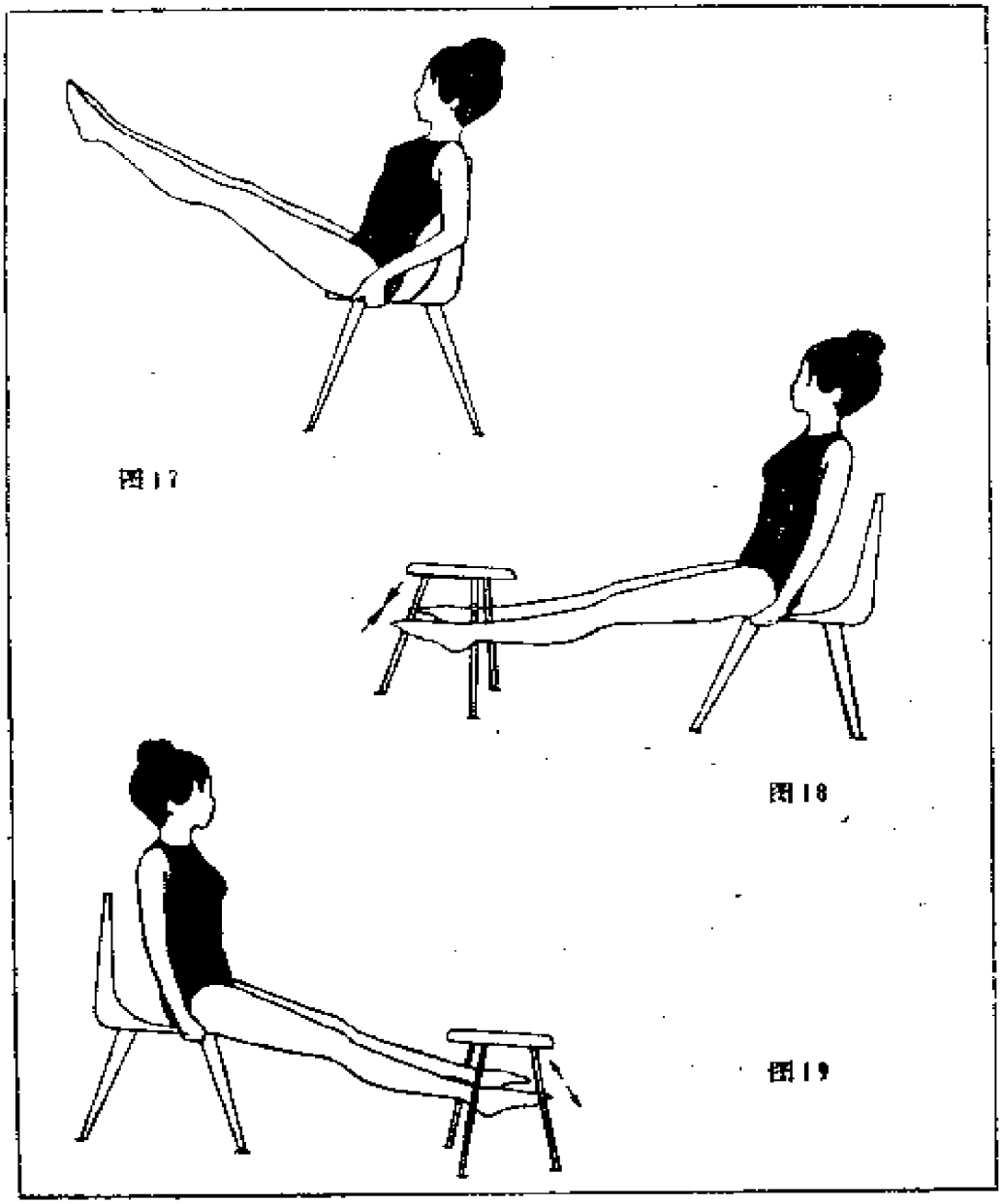


图17
图18
图19

双脚伸进板凳腿中间，脚掌伸直，把板凳抬起10秒钟（见图19）。注意：腹部和腰部肌肉应收紧，背部挺直。

下面的动作，目的是使你养成正确的姿势。可以坐着做，也可以站着做。先在椅子上坐好，使背、大腿和小腿相互均成直角，双手垂放两侧，双肩放松。接着，同时收紧小腿肚、腹部和背部，双肩尽量向后挺，直到左右肩胛骨相碰为止，头向后仰。保持这种紧张姿势数秒钟，然后再放松。

现在，从椅子上站起来，脚跟靠拢，膝部、臀部和腹部同时收紧。踮起足尖，身体尽量向上伸，然后放松（见图20）。这几个动作并不复杂，但需长期坚持练习，直到放松后你自觉姿势比先前变得优美为止。

除了优美的姿势，漂亮的步态对女性也十分重要。有风度的步态，如果你不愿它显得故作姿态的话，也是可以通过不复杂的体操练出来的。

双手叉腰，肩部放平，左腿伸向左侧，全身放松，站立10—15秒钟（见图21）。如此反复练习，到自觉可轻松地保持平衡为止。可将这套动作变得复杂些：一只脚的脚掌贴住站立的那只脚的膝部，双手自如地向上举起（见图22）。如果你觉得这样做并不难，那末，你可踮起站立的那只脚的足尖，站立10—15秒钟。掌握这几套动作后，便可加上音乐伴奏，音乐能赋予你的动作节奏感，使你心情愉快。

最后，你穿上袜子，肩部放平，膝部抬高点，在房间里走走看。如果你觉得不难的话，不妨在头上放一个碟子或茶杯，再练习这个步态。但要注意：不能弯腰和低头。

这许多体操把你练累了吧？你对经常性的体操锻炼是否产生了兴趣？当然不排除你的体形变得匀称之后，你已经不满足于“家庭”体操，而打算参加某个体育小组了。那我们

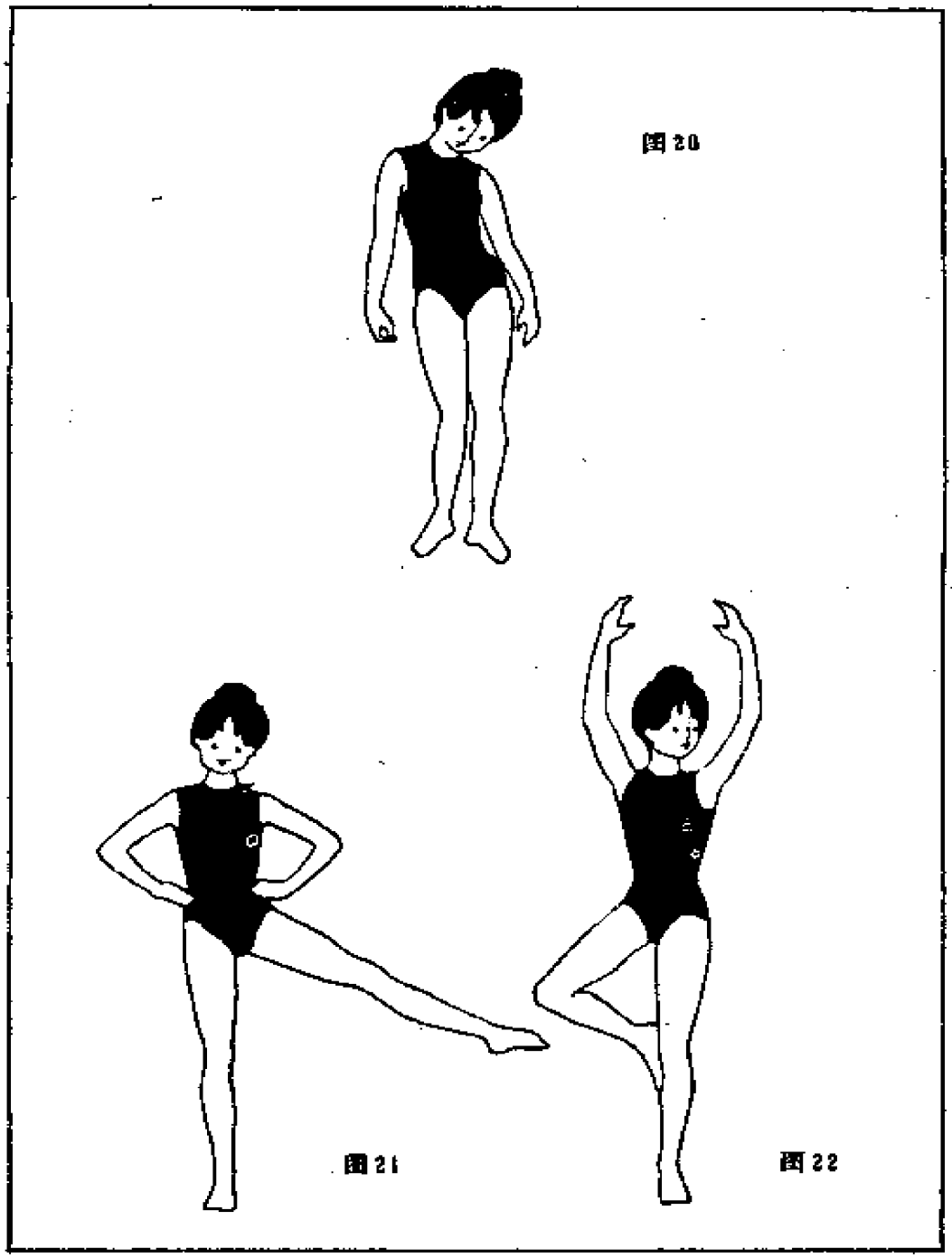


图20
图21
图22

就该祝你成功啦！但我们还是要提醒你：即使参加某个体育小组，你也不应把“家庭”体操置诸脑后，它应当永远都是你的好朋友。它永远不会使你上当的。它不仅能增强你的体力和信心，而且，和“家庭”体操一样，运动将使你朝气蓬勃，永远精神饱满，对自己的未来充满信心。当然，你的生活中也许会发生一些令人痛苦或不愉快的事，也许你有一阵会心绪不佳。不要紧，你可靠的朋友——运动，这时会来帮助你轻松度过任何考验。通过运动获得承受一切生活考验的力量，这样的例子难道还少吗？

天天锻炼，天天淋浴，天天户外散步，——但愿这成为你恪守不误的准则！

正确的举止

关于良好举止守则的书，如今不说有数百种，恐怕也不下数十种。人人都想成为彬彬有礼和有教养的人，懂得在家里，在街上以及在办公室应当有怎样的举止，什么样的吃相不难看，逢年过节和过生日应当选送什么样的礼物给亲爱的人，初次见面应当首先介绍谁，以及怎样作自我介绍等。这一类书至今仍然在写。有些作者的忠告使人颇感兴趣；有的忠告不妨听一听；但有些作者的建议，只能让人一笑了之，还有一些书简直叫人感到莫名其妙，只好扔到一边去。

不应忘记，国家不同，风俗习惯和行为标准也各异。在一个国家看来非常自然，并为大家作为准则加以接受的东西，到了另一个国家则可能会闹出笑话来。如，一套西服，白天穿了一整天，到了晚上也不换一套，仍然穿着它去剧院或餐厅，在英国人看来，这就显得很不合道理。我们也认为，去剧院和餐厅是不应仍穿上班时穿的那套衣服，但如因没时间赶回家而来不及换衣服的话，那我们觉得这也没什么了不起。

总之，尽管每个国家都有自己的风俗习惯，但文明民族应具有哪些特点，有教养和无教养有什么区别，这里的标准则是共同的。我们无意贪求发现者之功，只想谈谈对我们捷克斯洛伐克良好举止守则的理解和认识。如果你能从我们所讲的内容里吸取一点于自己有益的东西，我们将感到高兴。

举止文明——果真重要吗？

经常听到这样的埋怨："你干吗总是教育我们？在家里，在学校里，上班，乘车，一辈子当学生，真叫人讨厌。何必总是教训人……"

教训人的人，我们这里确实有不少。甚至出现了一个特殊的"教训人的人"的类别：有的就在自己家门口"教训人"，有的在商店里，有的在公共车辆上"教训人"。而所有的人都非常清楚，我们在不同场合应当做什么。但是，在这些"教育人的人"看来，我们知道的实在不多：不要大声喧哗，不排队不要往柜台挤，应当给老年人让位子。换句话说，是些用不着旁人提醒我们自己也知道的最起码的东西。在这种情况下，要是故意同这些不受欢迎的"教训人的人"作对（而有些年轻人却往往偏要这么干），那只能是自讨没趣，对自己没好处。试问，如果有一位好心人总是"提醒"我们"你应当呼吸，你必须呼吸，别忘记呼吸"的话，我们会为了同这位好心人"故意作对"，而停止呼吸吗？所以，我们在这一节里不打算讲那些起码的文明举止守则；那些东西不用我们说，也尽人皆知。

不过，也可以听到另一种埋怨："你大谈文明举止，我们的生活总是这么匆忙、紧张，连照照自己的时间都没有（这可不同于看别人），哪还顾得上什么文明。他们只知道一个劲儿地开导我们应当怎样对待老人，在生产岗位上应当怎样表现自己，什么时候该站起来，什么时候该坐着。怎样做有修养，怎样做没修养，这我们自己知道！"

对此，该说些什么呢？第一，一个有修养的人应当处处

表现有修养，不能在一种场合彬彬有礼，在另一种场合蛮横无礼。第二，文明举止守则不应使我们感到生活不便，相反，人们制订它的目的是为了使我们的生活更愉快。最后，第三，文明举止是我们的需要，它是我们的第二个“我”，不但不会对周围人造成不便，而且能增强我们对自己力量的信心，感到自己是我们社会主义祖国一名享有充分权利的公民。

换言之，文明举止准则来自人们的内在需求。当看见一件做得又好又漂亮的东西或一幅美丽的绘画，生活环境舒适，使用的物品既具有适用价值又给人以美的享受，有谁会感到不高兴呢？这些东西、绘画和物品必是出自有文化修养者之手，他们对于那些获得他们用自己的双手和智慧创造出来的这些作品（这里完全可以用这个词）的人的评论，决不会漠不关心。相反，那些做得马马虎虎，毫无审美感可言，仅仅为了拿工资或为了完成一定的计划，才不得不做出来的东西，只能说明它们的“作者”没有文化修养，尽管他们在必要的时候和对他们有利的时候也会装出有文化修养的样子，但本质上他们毕竟是卑微之徒。

关于我们讲的文明举止，差不多也是这个道理。我们不是孤身一人生活在荒岛上的鲁滨逊。即使是“孤身一人”，我们也无权放纵自己而置起码的文明（即：注意我们生活环境的卫生、保持个人卫生、饭菜要可口，饭桌的布置亦应清洁美观，等）于不顾。否则，我们不但会迅速堕落，而且会使自己的生存本身面临严重的危险。

做一个文明的人，并非某个既定的或“专门挑选的”人的群体的特权。无论个别人的文明和整个社会的文明，都是通过若干世纪形成，并世代相传，因此不应在我们这一代中断。当然也不会中断。此外，整体的文明和个别人的文明还

表现在它不受某一个人的看法约束：什么对他合适，什么对他不合适；做什么于他方便，做什么于他不方便，或者他不想做什么。文明非但不会屈从于他想出来的只他一人感到方便的新花招，反而会使他变为社会的弃儿。

在我国社会，一个真正讲文明的人，拥有表现自我，充分发挥自己的创造性和天才的无限可能。即是说，我们看到，即使在这个方面，文明的举止无论对具体的个别人还是整个社会，都是不可或缺的。

纪律是举止文明的基础

任何一种文明均从纪律开始。换言之，我愿意或我不愿意，这一条在这里是行不通的。只有一条原则：我可以这样做，也只应当这样做，不可以也不应当另搞一套。

让我们举一个最简单的例子。大家知道，现代生产很少有一种东西从头到尾由一个人完成的情况，制造一样东西，往往有数十人乃至数百人参加。联合生产甚至要有其他国家参加。似乎，生产越复杂，它就分得越细，对负责某一道工序的具体工作人员的要求也就越低——大机器上的一个小零件有什么了不起，它怎会影响整个机器的运行？

殊不知，它能影响。一道不认真完成的工序（哪怕象油饰机器这种最简单的工序）将对任何一部复杂机器的正常运转造成有害的影响（仍以油饰机器为例，如果违反操作规定，就会掉皮，机器就会慢慢生锈，继而很快报废）。从另一方面看，现代生产不允许自作主张。比如，你做的零件应当是三棱形，但你却做成了四棱形，因为你觉得四棱形看上去更好看。结果，你做的零件，机器不能用，只好扔掉。可见，

生产文明应从生产纪律开始。“提高为居民服务的文明程度！”之类的标语无论挂出多少，无论服务的时候“微笑”了多少次，也无论好话、保证说了多少遍，如果生产是按照“请你别管我”原则安排的，如果每一个生产参加者对纪律的理解就是只图对自己一人方便的话，那就无任何真正文明可言，有的只是马马虎虎，玩忽职守，欺骗老百姓和国家，以及用“彬彬有礼”伪装起来的蛮横无礼。

这种情况在日常生活中随处可见。身穿晚礼服出现在海滩上，与穿游泳衣上剧院同样不妥。这不仅因为穿晚礼服出现在海滩上，或穿游泳衣坐在剧院包厢里，你将显得十分尴尬（也许，闷热的夏天晚上坐在剧院里，你只是想：换上泳装就凉快了）。你决不会允许自己随心所欲，这就是纪律感。你本人的修养正是从纪律开始的。

纪律是自我约束和自我批评的孪生姐妹。没有自我约束和自我批评，纪律将变成强加于我们的讨厌的累赘。相反，如果没有内在的纪律感，自我约束和自我批评将变成泛泛之谈，真正的自我约束和自我批评也就无从谈起。围绕自我约束和自我批评泛泛而谈的例子，我们相信你不用费力便可在你周围的生活中找到。

一个有纪律的人，无论在家里、学校、上班，还是在公共场所，都会表现出是个举止文明的人，哪怕只有他单独一人的时候。对于他来说，举止文明不是“敌人”强加给他的，而是一种内在的要求。在你的朋友和熟人当中，难道不是有这样一种人，尽管他的外表一般，但你仍然喜欢与他见面，同他交往能使你变得充实起来，从而使你产生也成为象他那样的人的愿望？大概可以肯定，在你认识的人当中，也有外表不失风度，但你却竭力回避与之交往的人，因为他使

你觉得是个负担。这种人心灵空虚、无聊已极、举止粗俗、缺乏内在的纪律感，更谈不上什么自我约束和自我批评。你们回避这种人，是因为他的言行举止违背了你们关于举止文明的概念。

文明和不文明的外在表现

你们肯定会同意的：尽管对周围某些人的缺点一忍再忍（顺便说一句，忍耐也是反映一个人的文明的指标之一），那些旨在引起他人对自己注意的肆无忌弹的笑声、音量开到最大的收录机、胡搅蛮缠、不知分寸、粗俗无礼等等现象，仍然会使你感到气愤。种种不文明的表现只能引起人们的反感，必须予以抵制，否则它会漫延成风的。这里指的，当然不是那种在无轨电车上不给老人让座、因而受到全车厢人善意"教育"的青年人（这种"教育"往往都是以对双方都不体面的互相争吵告终）。不让——拉倒，别人会让的。但如果青年人的表现的确叫你看不下去，你不妨很客气地弯下身请求他把座位让给有病的老人，你的声音很轻，连周围人都听不清。这个青年人，哪怕他刚下夜班回家，或者，他自己也有病，准保他不会再让你请求他第二次。

顺便说说生病的事。现在的人都不喜欢谈自己的病，一些（包括青年人在内）患有各种严重心血管疾病的人，从外表看与健康人并无两样。你大声向他宣讲的"戒律"，很可能深深地刺伤他，使他感到屈辱。只要个别人的表现尚未给周围人造成明显的不便，对社会道德尚未构成威胁，你就应当表现克制，或者，象我们已经讲过的那样，小声地、客气地提醒他一下。在绝大多数情况下，采取这种方式提醒一下也就

够了。不应忘记，对人们的举止能够产生影响的，不仅仅是直言不讳的“戒律”，而且还有周围环境本身，以及其他人的举止。因此，重要的是不仅要注意周围人的举止和发现他们的缺点，而且首先要注意自身。

文明，和不文明一样，首先表现在小事上。你对自己的评价也许不坏，但如果你在剧院看戏的时候，台上在演戏，你却撕糖果纸发出沙沙声响；如果一部电影你看第二遍，你总是来不及地要向第一次看这部影片的邻座讲下面的故事情节；如果作客或接待客人的时候，你对交谈者讲的事不感兴趣，不是打哈欠就是东张西望的话，那就是说，你还有值得检点的地方。

不管合适不合适，讲话的时候总喜欢带几句外国语，或者，讲起话来脏话不离口，这都会给人留下不好的印象。有修养的人讲话，言语应当明瞭、生动、用词应为多数人听懂，对我们不喜欢的人决不可蔑视和嘲笑。有修养的人决不背后议论他人的缺点：不认识此人的人，对你的议论不会感兴趣；如果认识，他可能对此人有自己的看法，未必与你的看法一致。

有修养的人应善于控制自己的感情。喜、怒、哀、乐、冷漠、不安，凡此一切情感状态均应有所控制，无论你做到这一点有多么困难。关于在情感激动时的举止行为，不同民族都有一些不太复杂的规矩。为了不发怒，在心里默数到十，对你没什么困难吧——那就不妨数到十。你善于用玩笑来缓解紧张气氛——那就讲个笑话。但是，在任何情况下都不可放任自己的感情——事后你会为一时软弱付出代价的。

当然，任何时候都不应侮辱人。这样做，你侮辱的不是被你侮辱的人，而是你自己。

此外，当周围人期待你的具体行动时，有修养的人决不会只讲一些空泛的大道理，即使是正确的大道理。如果你看见一个人被淹或生病了，不要等待别人来救他，你应当采取一切营救措施，哪怕这样做你自己将受到损失（衣服弄湿、耽误约会或作客时间，等）。帮助他人而不期待听到赞扬——高尚的行为出自内在的动因，而不是为了哗众取宠。如果你发现，其他人的帮助比你的更有效，你应退居一旁，而不应指手划脚，告诉他们怎样做更好。

我们的社会位置

每一个有修养的人都应知道自己在社会上的位置，并使自己的行为与之相称。讲到“自己的位置”，我们的意思决不是说，当周围人期待你的独立行为时，有修养的人甚至也不应表现出主动精神。“事不关己”或“与己无关”的态度，决不会为任何一个自尊的人增添光彩。

所谓我们的社会位置，我们指的是老与少、上级与下级、男人与女人之间的关系。而且，你们会发现，我们突出的首先是那些社会承认其有一定优先地位的人。

这些关系在实践上并非象为我们规定的一些人对另一些人的优越地位的公式所表明的那样，总是单一意义的，我们是从每一个具体的人对社会作出的个人贡献出发的。德高望重的有地位的人听取青年人的意见，如果这个年轻人是先进生产者或劳动英雄的话，这也没什么可奇怪的。但为社会作出贡献的年轻人不应忘记谦虚，认为自己登峰造极，周围人对自己说的每一句话都应推崇备致，言听计从。

在多数其他情况下，我们的社会位置毕竟完全符合为我

们规定的公式，它是由老对少、上级对下级、女人对男人所拥有的优越地位所规定的。

一些人对另一些人的优越地位，并不是绝对的，但无论大事小事，我们必须考虑到这一点。

怎样互相问候

让我们从最简单的说起，即互相见面必不可少的一般问候。无优先权的人应当先向有优先权的人表示问候，即年龄小的人应先向年龄大的人问候，下级先向上级、男人先向女人表示问候。当然这里也并非象初看上去那样，一切都是直线式的。如，一位领导走进下级办公的房间，显然应当是他首先向他们表示问候，而不应等他们向他问好。年龄大的人，还有女人，同样也是如此。这时完全没有必要大声问候，拥抱和亲吻，尽管有的民族有一见面就互相拥抱、亲吻的习惯。

如果你在对面马路上、在剧院或餐厅里见到了一位认识的人（男、女），只要互相点点头就行了，不必挥手或非挤过去不可。但这里也有例外。比如，日本人在街上遇见熟人，必长时间地、非常恭敬地互相鞠躬行礼，而分手后，他们就会不礼貌地用肩和肘挤撞过往行人，直到又遇见熟人，那长时间的恭敬的行礼仪式又重头开始。

我们认为这种礼仪有点多余和做作，但这不是说，日本人应当学我们，我们应当学日本人。

握手是表示问候的最好的方式，（而且，有优先权的人应当先向自己问候的人伸出手来），但也不是非握手不可。但是，如果你已经把手伸出来表示问候，那你就应当伸得高兴，你的手不应是懒洋洋或象向被问候的人“讨债”的样子。这里不

应走另一个极端：使出全身力气去握手，或者，紧紧抓住对方（男、女）的手使劲摇个不停。男人冬天在街上见面问候时，可以不脱手套，但如有一方脱了，则另一方也应脱。无论在街上或剧院和俱乐部里，女人均可不脱手套，因为手套是她们节日盛装的一部分。男人在和女人握手前，无论什么场合，都应脱手套。

刚进屋的人，应首先向屋内其他人问候；如早退，也应首先向他们告别。如果你想悄悄走，不让大家知道，那末，你只须向主人告别就行了。迎接刚走进来的人时，男人一般应起立，女人则不必。迟到的人应首先向女人，然后再向男人问候；年轻女性向长者表示问候时，应当起立。

在有的国家，表示问候时，男人不应握女人伸出来的手，而应亲吻她。在捷克斯洛伐克，只有夫妻之间，当丈夫向妻子表示感谢时，才这样做。但是，如男人吻了一位女人的手，那末，对在场的其他女人，他也应当吻她们的手。女人如允许一位男人吻自己的手，则不应拒绝在场的其他男人也这样做。

我们认为，吻女人手不只是一种古老的问候方式，而首先是一种情感表达。但人们毕竟应当克制自己的情感。

怎样互相介绍

人们的相识始于互相介绍。具体该怎样做呢？

应首先向年长者介绍年轻的，向女性介绍男性。介绍时应说出被介绍者的姓名全称，职务或职业，然后，如有必要，再介绍主人。当别人向你介绍一位新结识的人时，你应亲自说出自己的称呼，姓或者名。在多数人互相认识的聚会

上，只需介绍新参加者，其余人不必一一介绍，除非他们也希望把自己介绍给新参加者。原因很简单：一个身处新环境里的人，不可能一下就把所有人的姓名都记住。介绍一家人的时候，一般只说出男女主人的姓名全称就可以了；他们的子女，即使是成年子女，只介绍名字。

女人一般不主动向男人作自我介绍；如果她想认识他感兴趣的男人，她应请他俩都认识的一位熟人把她介绍给他，互作介绍后，新结识的双方一般都应说一两句表示高兴认识对方的话。在捷克斯洛伐克，这种话不应由被介绍者先说，而应由主人先说。年轻人表示高兴认识年纪大的人，或者，男人一开头就没完没了地向初次相识的女人讲恭维话，这都属于不妥。这种表达高兴的方式，也属于不善于控制自己的情感。

当重新相识的人必须进行交谈时，一开头总有点困难。这时，不妨请刚刚为他们作介绍的人来帮忙：他对双方都有所了解，一般来说，也知道他们的兴趣，以及他们对对方的兴趣所在。

结识以后

互相结识并在一起度过一个晚上之后，男人可提出送女人回家的建议，但只应把她送到大门口，而决不是住室门口，这里是说，即使她很喜欢他，她也不愿在家里接待他。女人应当走在男人的右侧，如果他既不是军人也不穿制服的话。如果一个男人同时送两个女人，他则应当走在她俩中间；如果两个女人一个大一个小，则男人应当走在年龄大的女人的左侧，而年龄小的女人则应走在年龄大的那位女人的右侧。如果男人叫了一辆出租汽车，他应先请这两位女人坐在

比较安全的后排座上，自己则坐在司机旁边；如果他送的是一位，他则应先请她坐在后排座上，然后再坐在她的旁边。上楼梯时男人应跟在女人的后面，下楼梯时则应走在她的前面，以防万一绊倒或滑倒，女人可以扶住他。上下楼梯，都应请她靠扶手走。上下公共车辆，男人应遵守上下楼梯的做法，即：先帮助女人登上公共车辆，下车则应在她之后，以便她可扶住伸过来的手。

在我国，上下私人汽车应予以帮助的，只有上了年纪的人和伤残人员。但如果男人第一次用自己的汽车送女人，他应先安排女人坐好后，自己再坐到前面去开车。用自己的汽车送女人时，也可以请她坐在自己旁边。不过，有的女人，当然，如果她们自己不会开车的话，总是永远愿意坐在后面。不必非要她们坐在开车人旁边不可，况且，提醒一句，从安全的角度看，那个位子最不保险。

请　客

请客不必非在自己家里。初次相识后，一般都是男请女，可请她吃饭、看戏或听音乐会。认识时间久了，女人也可请男人看戏或听音乐会。无论是哪种情况，邀请者就是主人，被邀请者便是客人。

决定应邀作客或作为主人请客之前，应考虑穿什么衣服。当然，这在很大程度上取决于你去什么地方作客或你在什么地方请客。如果不是在户外散步，那就应当穿高跟皮鞋和节日衣裙，化妆和发式也应与你的节日衣着相称。当然，无论前者还是后者，都应符合你的风格和个性，否则，邀请你的男人可能会认不出你来的。

如果你对节日衣裙不满意，可用首饰、饰物来弥补，也可披上一条披肩。低跟鞋和软底运动鞋不管它们多么时髦，都应当留在家里，等有适合的场合再穿。

在餐厅里

进入餐厅，一如进入任何其他陌生场所一样，男人应当走在前面。如果几个人在餐厅聚会，则走在前头的应是东道主，接着是女客，最后才是男客。男人应在餐厅前厅先帮女人宽衣，把她们的大衣交给存衣处后，趁女人在镜前梳发或去盥洗室的时候，自己再脱外衣。进入餐厅大厅，同样也是男人走在前面，挑选一个位置方便的餐桌，可以请餐厅主任帮助挑选，如果他不在，也可请服务员帮忙。座位则请女人自己选定，男人应注意座位是否方便（最好让女人面对大厅就坐，男人则可背向大厅或坐靠过道的椅子）。我们认为，面对面就坐有点过于正规，不如男女并排而坐更好。女人的手提包，如果比较小的话，可放在双膝上，大一点的，可放在背后，但无论如何都不应放在餐桌上。首先请女人看菜单，由她挑选喜欢吃的菜。如果她觉得不好点，则可与男人商量。饮料一般由男人点，但他应当考虑到女人喜欢什么。

大家坐定以后，女人难免会有需要出去一会儿的时候，这是很自然的。这时，无须因此说什么，更何况你的装束也需要整理一下，而在餐桌上显然不合适。看见女人起身，男人不必也跟着站起来，否则，只能使她们尴尬。

最后，午餐或晚餐结束时，男人应去付款，帮助女人从位子上起身，在存衣处先帮她把外衣穿上，然后自己再穿。如今由存衣处服务员帮助女人穿外衣虽已普遍，但是，殷勤的男

人总是不乐意让别人来关心自己的女士。

在剧场和音乐厅

看戏和听音乐会，无论是男人邀请你还是你邀请他，戏票都应当由男人拿在手里。他应当先进入观众厅，走进你们坐的那一排，再请你挑选座位（有必要提醒一句，当你的伴侣和你向你们的座位走的时候，你们应当面对而不应背对这一排的观众，因为你们毕竟是打搅了他们；所以，你们最好能准时入座）。挑选座位时，女性一般应坐在男性的右首，如果前排观众的脑袋挡住你的视线，使你看不清舞台上的演出，你也可以坐在他的左首。两侧包厢离舞台较远的位子最好，因此女人通常都愿坐在那里。

往往有这种情况，舞台上的演出或音乐会你们并不喜欢。你们不应在演出过程中就出声地表示不满——与你同排的其他观众可能很喜欢。不要讨论演员的演技或乐队成员的演奏技巧，无论如何不应在演出或音乐会结束以前退席。你们应当尊重演员的劳动，尊重你们周围的观众，最后，也应当尊重自己。

同样的道理，不要演出一结束就急急忙忙跑到存衣处去取衣服。你们并不是每天都去看戏和听音乐会（当然，如果你不是演员，也不是歌唱家的话），因此，应当让你们度过的这个晚上的节日气氛稍微多延长一会儿。

送礼的艺术

对一个很关心你的男人，你迟早总会想到要向他表达一

下谢意，在节日或他过生日的时候送点礼物给他。

正确选择礼品、赠礼以及接收礼品，是一门真正的艺术，每一位女士都应当掌握它。

况且，当你第一次决定要向你喜欢的男人赠送礼品的时候，你也必将收到他的礼品。请回想一下，这是什么礼品，你是怎样收下的？是在大街上、作客的时候，还是在这位男人初次到你住处作客的时候？

首次到你家来的男人，一般都是送鲜花。你当然没忘记要向他表示感谢吧？最令人不愉快的是，接过鲜花就把它往旁边一放（我们在家里总是很忙，连向他表示感谢的时间都没有，甚至忘了应当先把家务事放一放，把鲜花解开，稍加修剪插进有水的花瓶里）。不过，我们坚持要建议你，表示谢意后马上就把花稍微整理一下，并拿一个你最喜欢的花瓶来。

你收到的其他礼品也是这样，千万不可不打开就往旁边一放了事。对送礼人应讲几句美好的话，恰当地评价他对你的关心。在这方面每一个民族都有自己的谚语，总的意思就是：礼轻人意重。首先要学会珍惜对你的关心，哪怕它是通过一束小小的鲜花表达出来。

尊重你的男人绝对不敢向你赠送不便外露的妇女用品（一般来说，连丈夫也不这样做）。如果你们的关系尚在发展之中，你不应接受他十分贵重的礼物。最好说几句感谢的话，但贵重礼物应当场拒绝。如非夫妇或近亲之间相赠，则贵重礼物一般就有点近似收买或行贿了。一旦接受一个并非你的亲戚的男人赠送的珍贵礼物，哪怕你很喜欢他，你从此便将依从他，想摆脱就不那么容易了。

同样，你在为一个男人挑选礼物时，也不应只想让他为你的慷慨感到惊讶。男人和你一样，通过礼物看到的首先不

是它的价值，而是对自己的关心。一条领带，一对精心挑选的纽扣，一本好书，比价格昂贵的东西更能表示你对他的关心。重要的不仅仅是关心，还有送礼的方式。马马虎虎一卷，就塞给人家，这样做只能叫人不愉快。也不应把礼物随便一放，说我给你留了一件礼物，抽空打开看看吧。用过的东西（古玩除外）或别人送你的东西（你觉得放在家里没用或你不想要它），不应用来当作礼物送人。

夫妇之间可以互赠贵重礼品，只要不影响家庭开支就行。但丈夫送给妻子的不是东西，而是钱，因为他没有时间"跑商店"，让她自己过节随便"买点什么"，这不能算是礼品。（遗憾的是，这种情况如今多的是，而许多做妻子的都乐意收下丈夫送的钱，说这样可以免得他们"胡花乱买"。）现在，越来越多的父母喜欢把钱装在信封里送给自己的女儿（或儿子）。鉴于这种"赠礼方式"日益普及，我们就不便反对父母向子女送钱了。不过，如果父母随装钱的信封，再加上一束小花或一小瓶不太贵的香水，那就更好。

一件精心挑选和赠送的礼物，可以加强人们之间的关系。使它变得更加亲密和可信。

在工作岗位上的举止

如今，绝大多数妇女都有工作。而工作环境一般都会为她们规定一些她们必须认真对待的义务。

就其本质而言，妇女的社会地位比男子更引人注目，对他们应予以特别的注意。而在工作上，妇女却往往处于从属于男子的地位。这个矛盾该怎样解决呢？

首先，女人应当懂得工作就是工作，不能因为自己是女

人，就认为自己该享有什么特权。国家十分重视妇女的劳动保护问题，为此颁布了各种专门的法律和决议，任何人（哪怕他是傲慢的负责人）都不得违反这些法律和决议。但妇女也不应片面要求超过法律规定的优待。同时，有的男人忘了自己面对的不仅仅是一名工人而且还是一位妇女，电梯不请她们先上，不帮助她们穿、脱外衣，当着讨厌烟味的女人的面吸烟，讲淫猥的笑话等，这种男人的表现是不文明的。

在有的单位和生产部门，同事之间，不分男女老少一律以“你”相称。但这决不应以任何方式反映在工作指标上，更不能成为姑息迁就缺点的理由。姑息迁就甚至不能粉饰两个最亲近的人的相互关系，如果他们很少关心生产的话。

在你工作的集体里，人们彼此如何相称，用“你”或“您”，这并不重要。重要的是，共同的劳动利益应当成为促进人们团结，树立关心工作的责任感和崇高道德品质的动力。与同事交往，不允许有不拘礼仪和不讲分寸的表现。你自己也不应当允许这样对待你，如果你不在同事跟前埋怨家里出现的麻烦，任意责骂自己的丈夫和子女的话。我们还是要提醒你，工作岗位毕竟是工作岗位，过份坦诚和寻求同情，无助于提高生产，而只能妨碍生产。在工作岗位上，首先应以整个集体的利益为重，而不应以自己的利益为重。对你的尊重态度将促使你的领导在采取集体决定时考虑你的意见，而不违背你的观点。从你这一方面来说，如有什么不满意的地方，应心平气和地、实事求是地把自己的意见讲出来。他们将听取你的意见，作出新的决定时也会考虑你的意见。

与工作无关的电话，如今已成为许多单位的灾难。有教养的女人决不会一连几个小时地占用办公电话，从而使同事

分心或引起他们合理的不满。办公电话是办公用的，办其他事应当使用家里的电话、电话亭的电话或下班后见面再谈。

别人没有征求你的意见或请你帮助，就随便插进同事的谈话，也很不合适。最后，传播流言蜚语，写匿名信和打小报告，不仅有损有教养的女人的身份，就是一般人也不是应有的行为。良好的修养非但不排除，而恰恰应当是讲原则、直抒己见、勇于公开批评你的公民良知不可容忍的一切缺点。你当面而不是背后提出有理有据的批评（无论在你所在的集体还是在大型生产会议上提出），谁都不会追究你。

同事间的聚会

在一些集体里，同事之间有合伙出钱举行聚会的习惯，以庆祝节日、生产成就或是某位同事的节日。大伙出点钱，买点食品和饮料，妇女们再在家里做几个菜带来。

这种聚会有助于增进同事间的相互了解，大家在非正式的气氛中互相交谈，有什么误会趁此机会也能消除。一个人过节或有什么喜事的时候，要想把所有的同事都请到家里来或是去餐厅，经济上当然负担不起，而举办这种自助聚会的理由可以是多种多样的。

我们说这种聚会形式在生活中确实存在，决非想从法律方面来取消它。不过，我们仍然认为，如果把此类聚会从办公室移到俱乐部、文化宫或聚会主角的家中（聚餐同样可由大家出钱）进行，恐怕会更好，更愉快。在办公室以外的地方举办这种聚会的好处在于可邀请自己的丈夫和妻子参加，这无疑更有助于加深同事间的相互了解，何况那里的条件可

使人得到充分休息，而办公室最不适宜搞聚餐之类的活动。

绝不可把同事间的这种聚会变成大吃大喝和纵饮无度，这就太无聊了。一般而言，酗酒是很不好的嗜好，也许还是人类所有缺点中最坏的缺点。如果你不喝酒，那末，在同事中间也不应当喝，哪怕他们劝你说，干一杯酒可以加强你们集体的团结。酒能加强同事间的团结的例子，我们可是连一个也不知道，但关于生产下降的起因正是大家都喝醉酒的情况，我们倒是听说不少。

我们可以断言，所有关于饮用含酒精的饮料，能够使人振奋并密切人们之间关系的说法，都是毫无根据的。幸运的是，这个道理现已被越来越多的人所认识。不管怎么说，在一些工业发达国家里，对酒的需求正日趋下降，这已不是秘密。如在美国，1973—1983年对烈性酒的需求量就下降了11.6%，与此同时，对葡萄酒的需求却上升了28.7%，啤酒则上升了11.8%。事实毕竟是事实：烈性酒在美国已不象10年前那样畅销了。

你看，我们已经离开关于同事间的聚会以及不能把这种聚会变成大吃大喝和纵饮无度的重要性这个话题了。现在，不怕你们会责怪我们老生常谈，我们还是要再次提醒你们：在工作岗位上，重要的不是我们互相如何对待对方（尽管，每一个集体都存在正常的业务上的关系），甚至也不是我们在业余时间经常与同事聚会，而是生产利益，首先是我们对待工作的态度，即我们在多大程度上把整个身心和才能倾注在工作上。我们的同事，乃至整个社会，正是根据这一点，根据我们对待工作的严谨态度，来评价和奖励我们的。

女人和男人

我们彼此有什么不同以及我们为什么相爱

选择伴侣

征婚

家庭计划和避孕

堕胎

我们彼此有什么不同
以及我们为什么相爱

男人是什么以及怎样与男人打交道？

选 择 伴 侣

爱情是一种魔力吗？无与伦比的他，是谁？我们女人该怎么办？误会的根子在我们自己身上。应当好好了解伴侣。一见钟情。害怕孤独。年轻姑娘与已婚男子。爱情和志趣相投。要善于分手。假如单身生活对我们有益。偏见与虚假的羞怯。

征　婚

结识。征婚启事。介绍所。让计算机来帮助你。

家庭计划和避孕

出生率和避孕。器具避孕法。子宫内避孕器。化学避孕用具。生理避孕法。基本体温测量法。中断性交。

堕　胎

自然流产。危险性流产和有危险的妊娠。人工流产。

我们彼此有什么不同
以及我们为什么相爱

如果在宇宙深处的什么地方有生命存在的话，那末，尽管我们目前对这种生命的形式一无所知，但可以有绝对把握地说：这种生命必有赖于男性和女性的区分。为什么？因为大自然在“发明”两种不同性别的时候，便已达到自身发展最完美的境地，很难想像还有什么比这更完美的了。大自然再无必要为了求新而求新，因为它一朝创造的，已足以维持生存永远。

你也许要问：性别为什么只分两种，而不是一种或者三种？一种性别，无论你怎样看，这只能是自我重复，“原地踏步”，谈不上有任何进步，因此只能完全依附于环境。环境好，它尚可自我重复，尽管寂莫、单调。一旦环境改变，孤独的它立刻便会死去，因为它自身绝无（它是自身重复的）使它在业已改变的环境下坚持活下去的能力。假如有三种性别，这种结构看起来要生动一些，由它们形成的生物体更能适应不断变化的环境条件，生存方式似乎也更多一些。然而，这种进步仅仅是一种假象，实质上很不稳定和很不牢固。如果有三种性别存在，必将导致混乱，导致“三者联盟”内部各种互相敌对派别的产生，结果只能是经过几代之后三种性别全部灭亡。

两种性别，堪称大自然绝妙的创造，使它能够在二者永恒的对立统一中达到最高的和谐。光明与黑暗、生与死、善与恶、爱与恨——生活中的一切无不建立在一个否定另一个、一个在另一个的帮助下得以确立的基础之上。从这个意义上讲，两种异性的共存也是如此。

我们从最最简单的生物体身上，也可看到一种性别占有另一种性别的斗争，尽管这种斗争更多地象是残忍的流血寻觅。占有异性的斗争，非但没有随着进化发展而消失，反而越演越烈：鲜血流淌，羽毛横飞。的确如此。

在这场争夺占有异性的永恒斗争中，人类发展的历史决非“令人愉快的例外”。是的，人使这场斗争变得丰富多彩起来，而这是任何一种动物迄今所做不到的。比如，一个自觉有力量，不仅有力量而且还拥有对弱者的权力的男人，他一下就可使一个女人的地位降低到物的水平，叫她休想再搞什么母权制。而物在男人的眼里之所以宝贵，是因为它对他有用，因此，在人类发展早期阶段，女人有时比牛羊更不值钱。应当指出，在原始公社制度下，牲口是非常珍贵的。

随着时间的推移，在未成为诱人的卤获物之前，女人的“价格”便一涨再涨（只因为女人能给自己的“君主”生养继承人，他可不担风险地把自己全部宝物交给他，以免死后财产落人敌人之手或是化为乌有）。而任何一种卤获物——更何况是诱人的——必将伴随着体面的骑士较量、小小的阴谋、明争暗斗、光天化日之下的搏斗，直至真枪真炮的战争。抢劫妇女、贩卖妇女，为了女人，不仅普通老百姓，就连达官显贵们也会挥刀劈开对方的脑袋，刺破对方的喉管，直止将几代人辛勤创造的一切毁之一旦。

多么威武的年代呵，你能说些什么！主宰男人的只有一

个想法，他的全部力量和时间都被它控制了：掠夺，越多越好，把一切都变成自己的，而且仅仅是自己的！当时，面对男人如此的不自觉，女人一筹莫展，只好把希望寄托在命运有朝一日好转：说不定什么时候会有人来把她抢走，改变令她厌恶的环境，而到了新的地方——听天由命！——新的力不胜任的劳务又将重新压在她瘦弱的肩上。

然而，野蛮年代终于一去不复返，取代它的是一个陌生的新时代，人们后来才把这个时代叫作文明的开始。男人终于聚敛了大量财富，自己终日无所事事，恣意挥霍不说，也让自己的女人游手好闲。闲来无事，他欣赏着自己的所有物、突然恍然大悟，她不仅会精心侍候他、爱抚他，也不仅能给他生几个胖娃娃，使他回想起自己遥远的童年（呵，光阴似箭！）；他这才发现：他的所有物除了这些优点外，还很漂亮哩！于是乎，一场争夺占有女人的战斗复又开始。这场新的斗争的顶峰就是文明社会形成时代由于斯巴达王米涅莱伊的妻子，最高的神宙斯和勒达的女儿，一个名叫叶莲娜的绝代佳人遭到抢劫而爆发的那场特洛伊战争。（这场家庭纷争中有一个情况颇为有趣：叶莲娜的母亲勒达原本不是宙斯的妻子，而是另一位斯巴达王津达列伊的妻子。不，无论你们怎么说，男人在选择占有异性的手段方面，实在没有什么特别的想像力）。

美人，在男人看来就是物，尽管这话在现代女性听来会觉得有点野。是的，是非常贵重的物——给一头羊，无论如何是不肯脱手的。然而，有什么能遏制一个富有的男人想变得更加富有的愿望呢？没有！于是，这个除了打仗只顾欣赏自己所有物的美的男人，又想出了新的花招来寻欢作乐，虽说这对他并不轻松：他开始扩大自己妻子的数目，他要同时

欣赏几个美人，而不仅是一个。起初，这使他的自尊心得到了多么大的满足呵！还用说吗：他有钱有势，大权在握，你看看，他有多少漂亮的心爱之物！

你说什么？“看看”？谁有这个权利——看他的心爱之物？今天只是说看一眼，和他一起赞不绝口，羡慕不已，而到了明天，当他变得年老有病的时候呢……想到明天将会发生的一切，心里就不是滋味！因此，当年老体弱的富翁把又一名年轻可爱的美人引入自己的后室时，心中难免不产生妒忌。是呀，他是她的主人和老爷。只要他看中了她，她就有享不完的福，而这竟不能博得她的欢心，他的宝贝不知何故总是唉声叹气，愁眉紧锁，这怎不叫他妒忌。换任何一位正常的人，处在这个行将就木的富翁的位置上，该怎么办？那个正常的人将怎么办，我们不知道；但富翁却在按照自己的方式行事：他派了一名最忠实的、最收买不了的，时刻准备为他赴汤蹈火的仆人去监视自己的卤获物。派就派吧，但为了防止这个“最最最”的仆人暗中背叛自己的主子，预先已经把他阉割了。

从此，妒忌在这个占有者男人身上已变成为真正的病根。他一心想的就是：我的，她属于我一个人所有，如果成不了我的，那也休想成为其他人的。安插在后室里的阉人，既是男人心胸狭窄的明证，同时也说明一个妒火中烧的男人对与自己同性别的人，也是不讲一点同情的。

让我们跳过若干世纪，看看现代吧。看着男人们为了她们仍在无休止地争斗，也不问问她们是否需要这些好斗的公鸡，女人们深感厌恶。也许，她们向往的是另外一个人呢？当眼前两个人在争斗的时候，她们自己为什么不能为这个第三者去斗争，得到他呢？而且，怎样才能得到呢？于是，女

人们很快便想出了一个成功地沿用至今、绝对有把握的锦囊妙计。她们的办法可谓独出心裁：凭借着女人特有的狡黠，她们让男人们看出，是她们在选择他们，虽说最后决定权属于他们自己。有权根据自己的兴趣选择伴侣——很少有哪个女人不明白其中的绝妙好处。小伙子围着你团团转，脸一会儿红一会儿白，在你的家门口或大学门口走来走去，就是不敢走到你跟前作自我介绍，皮鞋尖在柏油路面上划来划去，好象你的决心藏在柏油路下面似的。而姑娘既不了解这个小伙子，甚至连他的姓名都不知道，不过，该对他说“可以”还是“不行”，心里却是早已决定了的。

请注意：一般来说，姑娘对自己的未来总是充满信心，而小伙子则需要克服由前辈经验造成的害怕碰钉子的心理。开头，姑娘应当打扮得很漂亮，当然不一定打扮得象未来世界选美冠军那样，具有外在的魅力就可以了。小伙子则应是另一种样子。他只应使自己的外表有吸引力就够了（我们不是指漂亮：与许多姑娘不同，小伙子很少在照镜子的时候直言不讳地说：“嚯，瞧我多漂亮！”）。他一开头就应表现出良好的风格、机智敏锐、有风度和善于迷人的本领。在主动作自我介绍的时候，他恐怕会急得身上直冒汗，盼望对方能点一点头，而这既可表示“可以”，也可表示“不行”，还可表示“以后再说”，真是凶卜未知。据我们所知，心理学家们也证实了这一点，男人只有到了实际上无需结交的年龄，才会在结识时表现出信心。

如果说，在过去时代，男人一生只为从肉体上占有女人而争斗的话，那末，他现在是为了首先从精神上占有她的权利而斗争。任何一个现代男子都懂得，他如果不能赢得女人的欢心，他的成功机会就等于零。

那么，现代少女怎样呢？她所关心的只是装出不是她在选择，而是别人在选择她的样子吗？不，她也在进行斗争。而且，激烈程度丝毫不亚于现代男青年。是的，现代女性为之斗争的，决非以往时代男人们为之要打落牙齿（这算是好的，男人们更多的是拿自己的脑袋作抵押的）的东西。就是说，我们讲的是，如今女人为之激烈斗争的，完全不是只想不择手段地把意中人弄到手。现代女性（也包括现代男子——我们要为他们说句公道话）是在为自己最主要的东西——伟大的爱情而奋斗，只有它才能导致一对异性的结合。

但愿这场与以往所有战争迥然不同的战争永不止熄。如果在这场争取伟大爱情的伟大战争中获胜的将是灰色的世界，那末，笼罩我们美丽星球的将是难以想象的寂莫，而它最终不仅将毁灭伟大的爱情，而且也将毁灭地球上的生活本身。

男人是什么
以及怎样与男人打交道？

投身争取伟大爱情的战斗，男人和女人都各有自己的特种武器，并在这场战斗中得到锻炼，日趋完善，在某些方面既互相接近，又形成新的距离，接着再重新迎着对方走去。在这场永不止熄的战争的每一分钟，不是男方取胜，便是女方取胜，如此交替进行。女人正在各方面越来越象男人，而男人——相信自己的眼睛吗？——则开始越来越象女人。如果这指的仅仅是外表就好了！可惜，事实并非如此：二者的人数都在增加。你们会说：这是时髦……也许是吧。但也可能是：是进行这场战争的条件规定了交战双方的衣着。

然而，如今的时髦（或者说：作战装备）似乎又变了：蓄长发（长得披到肩或肩部以下）的男人已越来越少，不愿剪辫子的女人则越来越多。衣着的风格也在变化：女人们又穿上了连衣裙和短裙，男人则开始觉得穿上西服裤更精神。

但这毕竟是外表。现在让我们来讲一讲男人和女人的生物差异。男人的体力比女人强，他更高、更重，双腿更长，他还具有其他一些特征，所以人类学家才能够准确无误地辨认出发掘的骨骸是男还是女。女性生殖器有肌肉组织、结缔组织和骨组织保护并安全地坐于小骨盆内。男性生殖器则无任何保护，从肉体防御角度看，所处位置也极不安全。如果色情狂企图在昏暗的胡同里侵犯一位女性，她只须朝此防守最弱的部位猛击，就够这个色情狂后悔一辈子的。

假设：大自然赐予男性和女性的体力相同，调节使用妇女劳动的法律也取消了对妇女的一切限制（每个妇女一生都要经历的不太多的几次怀孕和喂奶，当然除外），那恐怕就得实施一项保护男子的法律了，就象保护对周围环境不利条件比较敏感、比女性更脆弱的生物那样的。而且，不仅如此：在其他条件平等的情况下，男人而不是女人将成为人类善美的标准！

幸运的是，大自然把一切都规定好了，就象现在这样。如果说男性承担的主要是力量的作用，那末，女性则是美的标准的体现者。顺便说一句，这就是为什么甚至从生物学观点来看，女人也应比男人享有更多的选择伴侣的权利的原因所在，尽管许多男性对此另有看法。大自然在赋予男性力量的同时，为他提供在社会上体现自己的可能性也更多。然而，这种体力却注定男人要忍受巨大的永无止境的苦难。站在我们面前的是一位肌肉发达的勇士，但是个没有盔甲、无

权杀死对手的勇士，注定只能等待女人青睐的勇士。试问，勇士和理应完成洗碗、擦地、洗尿布任务的家务助手的角色，怎可融于一人之身？而当我们发现，反叛精神正在男人身上慢慢觉醒，他不愿再去跑商店，买牛奶，小面包和其他食品的时候，我们只能感到惊讶，岂知，用这些东西为自己做一顿早餐算得了什么（凭着他的一身力气！）。

我们很想建议那些从不这样做的人，仔细观察一下某些男人喝醉酒时的模样。他们的架势和凸出的肚子多么令人可笑，他们说话的口气多么放肆和狂妄，好一个伟大狂！连拿破仑在他们面前也会觉得自惭不如，只能做个毕恭毕敬的小人吧。

可爱的女读者们，你们眼看着这一切，恐怕会对那些甚至不会用另一种方式来表现自己的力量和勇敢精神的可怜的勇士们产生同情。为了使骑士精神在我们这个时代不致在家里消失，更不要有时示威性地装出拒绝跑商店的样子（你们自己不知为什么不愿去商店）来，你们应当学会掌握分寸才对，其实，你睁大眼睛，用它十分钟兴奋而又认真地听一听下了班或看完一场足球比赛回来的男人向你胡诌的那些神话，对你又算得了什么？反正超过十分钟，男人自己也会受不了的，而你这时只须一边表示赞叹，一边把满满的垃圾桶或肮脏的地毯塞在他的手里，剩下要做的事，不用你多说，他自己就会做完。

装腔作势和说大话是男人的本性，这是不受年龄和智力水平限制的。有一位生物学副博士总是喋喋不休地在你耳旁说他即将揭示一个伟大的发现。不要紧，你支持他就是，就说你永远相信他的天才，其实，哪里是什么天才——只不过是他作为学者的才能！你不会担任何风险：第一，使他的自尊心得到了满足；第二，他会去做饭，而且做得叫你看了直

唾嘴；第三，（谁不想开玩笑？）说不定他真能从一只苍蝇身上找到空前的发现。（你应当学会观察：看看周围有多少个副博士乃至博士！是的，你在他们当中永远也找不到一个哥白尼或阿基米德，但这又有什么关系？哥白尼和阿基米德不是既没当过副博士，也没领过附加工资吗。）但是如果你打断了这位不够格的天才的话，他的幻想你甚至连一半都不听完的话，你就会：1.破坏他的情绪，2.也破坏你自己的情绪，3.你不得不自己去做饭，4.使他从一时失意变成永远失意。每一个男人都需要有自己的“缪斯”，不管什么样的。而女人则无此需要。

在以往时代，一位因自己心爱的女人喜欢别人而心灰意冷的勇士，必置情敌于死地方才解恨。这位勇士竟然犯下现代语言所说的刑事罪，原因不仅是女人背叛他（正因为如此，才把那些嫁给其他男人的女人叫作“心爱的女人”，而那些充满激情的勇士们，大概连闯进狮子穴里拣回自己的手套也是敢的），勇士决定铤而走险，皆因他一时被剥夺了受人赞美的机会，而失去赞美，有如缺少空气一般，他将很难想像自己还能活得下去。现代男性对赞美的渴求，丝毫不亚于他们。你倘若剥夺他的这份欢乐，他必置你于死地。当然不是用煤气，他将完全按照男人的方式去做：唠唠叨叨，百般挑剔。

如果说男人渴望周围人赞扬他敏锐、强壮、勇敢乃至“挣钱多”的话，女人则应让人推崇她的美，尽管这种推崇其实带有骗人的味道。

一个男人，只要他肯二十年坚持不懈地天天冲着妻子说“天哪，你多美！”他就会绝对安全：决不会逼他去洗碗和跑商店，工资得一个不剩地全部掏出来放在桌上。相反，放

在桌上的工资准有他的一份，真正的男子汉哪能身上不带钱哩，以备万一吗！而外表引起男人注意（哪怕是故作姿态）的女人，则反而会很快变得象个泼妇：整天唠唠叨叨，有没有都抱怨这个哪个毛病，不是这儿疼就是那儿疼，最后还会把男人折腾得半死。

其实，所有这些关系都逃不过一条“交易”原则：你对我怎样，我也对你怎样。一个女人，即使倾心于男人，她也不会承认自己是个看不到他的缺点的十足笨蛋。男人也是这样，尽管他不遗余力地赞美一位女性的美貌，说她的美堪称举世无双，但走在街上看见一位妙龄女郎，他决不会不目不转睛地盯着良久，一饱眼福。

当谈及共同生活中的爱情时，“交易”一词为许多人所不齿。但我们不想虚伪地无视以下这一明摆着的事实，即这场“交易”中有许多东西使我们不仅感到满意，而且感到高兴。企望在爱情中寻找并善于发现某种神秘的东西的人，当然是幼稚的。但这种幼稚与我们看一部喜欢的影片或读一本引人入胜的小说时，丝毫不怀疑展现在我们面前的一切纯属虚构，并非“真正的”生活，所表现出来的那种真诚是一样的。

男人对女人的态度，在很大程度上是由想用杜撰引起对方无言的兴奋、惊讶乃至使她“休克”的愿望所决定的。从这个意义上讲，女人则比较脚踏实地，她甚至没想过要用自己生活中从未有过和根本不可能有的事情去“镇”住男人。可见，两种异性在这里也应相辅相成，才能构成有机的整体。如果男人和女人之间关系正常的话，那末，她将乐意让自己表现出兴奋、惊讶甚至装出要休克的样子。她是细心人，她有足够的力量和自制力来做到这一点。只有一种情况，女人才

会失去自制力：当她获知男人要告诉她出乎意料的好消息或送礼物给她的时候。天下女人最喜欢听出乎意料的好消息，越离奇越会叫她们高兴得要死。对于女人来说，礼物最不可思议，最令人惊讶。

但愿你们不会认为这难以令人置信，但无论男人的想像力多么丰富，他们反正最不善于选择礼物。他们唯一做得不错的，就是向女人赠送鲜花。别的，他们的想像力就不够用了。这就再次证实了我们关于男人想入非非女人脚踏实地的论断。这就是为什么在家里谈起买礼物，女人宁可接过钱自己去买的原因。哪怕买一件微不足道的小东西，如口红或眼睑膏，于她不啻一次真正的享受。研究这一纯属妇女现象的试验数据表明，女人走进百货公司时的心情，和性冲动时一样。

正是女人在商店里最容易丢东西和忘了自己的孩子，这难道不奇怪吗。在大商店进行的问卷调查表明，在商店走失的孩子，都是跟母亲而不是跟父亲一起来的。（父亲在商店丢失孩子的情况也有，但极少。这说明在这场争取伟大爱情的伟大战争中，男人和女人的位置有时也会对调。）买东西对于女人来说是件大事，要在她的头脑里转悠很长的时间。男人一般对买东西则比较随便（正因为如此，男人大多不喜欢逛商店。去，也是只买预先决定要买的东西；女人往柜台前一站，总是先把整个柜台看一遍，上下左右，一处不漏。男人则扫一眼，只看见他想买的东西）。男人若想摆脱女人吵闹，最好每天都给她买一件小玩意儿。如果男人的不满成了女人的累赘，那就不要给自己买任何东西，更不要给他买，他下班回家先让他哪怕休息个把小时，他想干什么就让他干什么。

沉默对男人就象他们喜欢泡一泡的热水澡那样必不可

少。同样，感情丰富的女人总是盼望象冲凉那样使她振奋的情景出现。男人不愿在电话上聊个没完，而这对女人却是一种极大的享受。哪怕让她们一天聊上一个小时也舒服。男人在这一个小时内最好保持沉默。

男人与女人还有哪些不同以及怎样才能使他永远是个性情随和和钟爱的人呢？应当指出男人在心理方面与女人的许多差异，科学至今尚未作出令人信服的解释。比如，下面这一现象该如何解释，即：男性和女性在智能方面虽说并不存在大差异，但为什么女人一般都不愿从事物理和数学研究？你们也许会说，男人主要是用智慧生活，女人则是用心生活。就算是这样吧。可为什么很少看到女作曲家呢，既然女人对音乐的爱好，丝毫不亚于男人？

过马路的时候，女人从不看左边，至少是没有向左边看的习惯，由于她本性漫不经心，所以她不可能养成这种习惯。上了年纪的女人，尤其漫不经心：看见街对面停着一辆电车，她们就急急忙忙地跑了过去，甚至不看一看它是开往哪里的。在这方面，男人不愧为我们这个世纪的完美创造物：他在过马路以前，定要仔细地看看左边，他从来没有乘错电车的时候。（当然也有例外，但这种例外只能说明，男人和女人往往也会把大自然分配给他们的角色弄颠倒的）。

女人不大疑病；而男人过五十岁不死（顺便说一句，男人比女人更怕死）也会在自己身上找出一点病来。

男人喜欢看足球，女人则毫无兴趣。冰球却是男女都极喜欢看的，因此，冰球很可能会成为男女未来合作的调解因素。但令人费解的是，如今女人已开始踢起足球来了，但她们却不敢手握冰球棍上冰球场。

女人不喜欢钓鱼，也很少去打猎，作为对她们的报复，

男人则不喜欢织毛衣或钩东西。

如今吸烟的女人越来越多，尽管医学宣传似乎已做了一切努力，劝她们改掉这个致命的坏习惯。我们劝吸烟的女人千万不要嫁给不吸烟的男人，因为不吸烟的女人可以平静地忍受吸烟的男人，而不吸烟的男人却不能容忍她吸烟。

女人亲自驾车，开到离住处20公里多一点的地方准会碰上“交通堵塞”。对许多心理学家来说，这至今仍然是个“不解之谜”。男人和女人刚出家门，他就会再三问她，房门锁好没有，煤气关了没有，电源拔了没有，如果女人回答不记得了，男人顿时就会气得脸色发青，尽管在家的时候，谁也没有不让他亲自去检查一遍。

女人爱笑，而且声音很大，也会哭。丈夫要是有什么不顺心的事，罪魁祸首总是妻子；妻子要是不高兴，倒霉的必是丈夫。这是男女双方唯一看法一致的地方。一致得叫我们毫无办法，只好快快结束关于男人和女人有什么不同以及他们为什么相爱这类颇有恶作剧之嫌的议论。

好，我们说我们的议论是严肃的，那末，我们完全无意让我们的女读者们把它理解为男人和女人的不同仅仅在于他们的心理素质。不，当然不是。女人与男人有许多不同的地方，就连女人本身，象男人一样，也可分为许多不同的类型，而为了证实这一论点，恐怕需要写一本目的和任务与本《百科全书》完全不同的专著。

选 择 伴 侣

爱情是一种魔力吗？

有些词用得多了，久而久之就不那么“新鲜”了，就会失去它原有的含义，而一些早已被我们背得滚瓜烂熟的词组，不加思索就会脱口而出：“他爱我爱得发疯”、“我爱他爱得要死”、“他把我迷住了”，等等。显然，说“死”、“疯”、“迷”时，我们决不会想到要赶紧给医院打电话或去叫“救护车”。那末，为什么在世界各民族的语言中都有这些或其他类似的用语呢，如果还它们的本义，恐怕未必能给恋人们增添什么光彩？

让我们来分析一下。首先请注意，所有坠入爱河的人，他们的表现都有点怪（怎么说得温和点才好呢？）不是吗？他们经常失眠，食欲减退，心跳加快；面色一会白一会红，常常晕倒，总之，看上去象生病似的。恋人们的心理状态极不稳定：他们忽而无缘无故兴奋不已，忽而情绪消沉，周围说的话他们听不见，还突然发脾气，为一点小事也会对亲人大喊大叫。古时候把恋人们的这种异乎寻常的表现解释为迷魂药或魔力所致，这难道值得奇怪吗？

关于魔力，这里要顺便说几句。自古以来，姑娘无不希望吸引心上人对自己的注意。许多以传说和神话形式流传至

今的民间习俗，实际上就是找对象的“规矩”。如，姑娘们把花环抛进河里，在烛光下照镜子，希望从镜子里看见未婚夫（而且常常真的看见他，这谁都不奇怪），在家门口放一双鞋——总之，有许许多多在现代人看来实在不可思议的做法。用在圣约翰节之夜采集来的草熬成的汤汁是用来骗意中人的，而各种避邪物则为女占卜者增添了最大的吸引力。在我们所知的各种文化中，均可看到施魔仪式的痕迹和各种爱情酒的配方，尽管它们因当地条件所限而互不相同。配制能激发爱情的爱情酒对于外行乃是一门绝活——魔法工场（你不必感到奇怪，当时确实有这种工场）十分谨慎地保守这一大有赚头的行业的机密。我们在关于特利斯丹和伊卓丽达的古老神话里发现了爱情酒的标准用法。让我们从现代心理学的角度研究一下他和她的关系史吧。

年事已高的国王对年轻的伊卓丽达产生了爱情，想娶她为妻。但他成为未婚夫的机会实在渺茫，因此他不敢亲自去冒险，便派自己忠实的勇士特利斯丹前去求见未婚妻。国王的赌注不是押在自己的财富上，更不用说押在自己的年龄上了（作为一个思维健全的人，国王心里非常明白，他的年龄乃至他的外貌，很难在浪漫的姑娘心中唤起爱情），而是押在按照他的吩咐制成的爱情酒上。

为了赢得未婚妻的心，往往采用魔法，这在中世纪的西欧并非秘密。因此，为了稳妥起见，国王除派去一名信使外，还送去了一坛爱情酒。勇士出色地完成了君主交给他的使命，终于使年轻的美人相信，她再也别指望会有比嫁给国王更美好的婚姻，便带着伊卓丽达回来了。两个年轻人登船上路后，一时口渴难忍，误饮了那坛爱情酒，待看守酒的伊卓丽达的女仆发现时已经晚了，女仆遂惊叫一声便哭了起来。

这时两个年轻人四目相对，熠熠生辉，终于成了一对恋人。

事实究竟如何？是神奇的爱情酒对两个年轻人产生了作用，还是女仆的一声惊叫把他们结合起来的？也许，正是特利斯丹和伊卓丽达心中久已蕴藏着的对“永恒爱情”的向往吧？他俩突然产生爱情，向往和女仆的惊叫无疑都起了作用，当然，他们喝下去的那坛神奇的爱情酒在这件事情上也起了心理作用。（类似现象在现代医学中专用来产生所谓安慰剂的作用。给患者服用一种有点象药的中性东西，他便可依靠体内力量战胜疾病。）

我们缺少对特利斯丹和伊卓丽达的关系进行科学研究的“检验手段”：怎能判定这对恋人喝的是迷魂药，而不是普通酒呢？如果女仆不叫也不哭呢？下面这一点会不会对他俩突然相爱起了作用呢，即：他俩并非命中注定将走到一起，只不过是想尝一尝那甜蜜的禁果？

不应忘记，无论是特利斯丹还是伊卓丽达，都正当年轻，美丽动人，向往理想的爱情，况且长时间相处也会对他俩的关系产生影响。身为国王代表的特利斯丹，比国王更加彬彬有礼。可以推定，他自己恐怕也不会想到，当他劝说伊卓丽达嫁给自己的君主时，他就已经爱上她了。女仆的惊叫声只不过唤醒了他的爱；神奇的爱情酒只是在良心和社会面前的一种托辞罢了：不是我，都是那该死的爱情酒的过错！

好，我们再来谈魔力。让我们举《爱情的魔力》一书中的一个药方为例：“把一只活蝙蝠放入一个带孔的罐子里，再把罐子埋在蚂蚁窝里。待新月出现三次后，取出罐子，把形状象耙子那样的蝙蝠的骨头挑拣出来。把这些骨头拿在手里，你不仅可以吸引男人，而且想让他留多久他就会留多久。”

看起来，完全是招摇撞骗！但这种招摇撞骗毕竟带有重要的心理学意义。熬草药要有耐心，要花许多时间（我们例举的这个药方，女方得等“新月出现三次”），这样，相爱的人不仅学会对谈恋爱来说十分重要的等待，而且学会在此期间不可有轻率的行为表现。那些巫医很可能已本能地感觉到，在恋人的关系中，成功往往取决于时间，而不是一时的感情冲动。

善于爱，感情能经受住时间考验的人，仿佛是在不断放射出特殊的热情、温柔、忠诚和体贴。这种人定能得到自己的心上人，尽管我们每个人都有一点希望成为被人爱的人的虚荣心。这羞愧的弦音早晚将在我们所爱的人的心中引起共鸣。这种从他到她（或：从她到他）的情感“传达”，我们称之为情感作用。

任何魔力都有心理学的背景，而它正隐藏在一个人对另一个人所产生的或有意或无意但永远都是非常强烈的情感作用之中。

无与伦比的他，是谁？

古代神话说，过去的人是两性同体。他强壮有力，除了权力无以所求，因此便企图把神的权力占为己有。最高的神被人的为所欲为所激怒，便把人分成了两部分，从此，一半叫“男人”，一半叫“女人”，并注定他们非走遍天下才能找到属于自己的另一半。

神话毕竟是神话。但无可争辩的是，只有那些找到了“自己的一半”的人（这样的幸福伴侣，多不胜数！）才能建立真正统一和谐的联盟。但遗憾的是，这种联盟远非“金科

玉律”。原因何在？如果相信神话的说法，那末，命中注定属于我们的人应是独一无二的，而在人口稠密的世界上找到他的机会，有如大海捞针。找不到知音的“可怜而又不幸的恋人们”怎么办？绝望？从此罢休？还是顽强地继续寻找“自己的另一半”，哪怕穷毕生精力也在所不惜？

我们应当安慰那些陷入绝望的人，也应当安慰那些对与爱人关系不完全满意的人。事情并不象初看那样可怕。问题完全在于，在相爱的人相互关系中占重要位置的，与其说是感情（感情只是爱情的开始），不如说是共同的兴趣爱好、性格特点、教育程度、文化水平，等。战胜这一任务的人，才是我们苦苦寻求的那个无与伦比的人，那不幸的“另一半”，此时此刻产生的（或早已存在的）爱情才是组成和谐的一对的前提。

在选择伴侣的时候，不仅要考虑你们在性格、爱好和兴趣方面的共同点，而且应看到你们的不同点。男人和女人，是一对互为需要的对立面，但永远不能互相取代。无论从生物学还是心理学的观点看，这一对对立面过去存在，将来也不会变。男女两极，首先是由大自然赋予他们各自的使命所规定。男人的生物作用是保护女友和孩子的母亲，保护他们不受环境不利影响的伤害，并获取食物。女人的作用则是确保人类繁衍、创造亲密的感情气氛、关心孩子。

试将男人和女人的性格特征分列如下，以供比较：

男人的主要特征	女人的主要特征
坚毅	温柔
理智	易动感情
权威	顺从
积极	忍让

进取精神　　富于理智

男人的坚毅配女人的温柔，称得上相得益彰，理想的一对。同样，理智与感情、权威与顺从、积极与忍让、进取精神与富于理智，均称得上理想的结合。

所有这些品质的相互呼应，便可为萌生的好感增添养料，好感渐渐转变为恋情，恋情再上升为爱情，于是一部动听的和弦就此产生，其中每一个音符都有自己的位置，决不会发生不协和音。

好感是在内心很难感觉得到的情感运动水平上产生，情感运动不是消失就是继续得到发展而唤起更加强烈的感情。好感能在人与人之间形成一种诸多因素构成的非自觉的和神秘的气氛，而这些因素起初似乎与我们对之开始产生好感的对象并无任何联系。

请想像一下，你亲自驾车在街道密如蛛网、车辆川流不息的陌生城市里行走。你根据地图和路标知道你要去的地方在哪里，但不知道怎么走更近一些。如果在此以前你只走过笔直的汽车专用线，毫无阻挡，一往直前，因为你知道这条笔直大道定能把你引向你想去的地方的话，那末，你现在身处陌生城市，街道纵横交错，密如蛛网，加上车辆川流不息，一开头你自然会有不知所措之感。你当然可以，如俗话所说，勇往直前，但你的结果，说得轻一点，是被罚款，说得重一点，肯定要出车祸。你不妨这样做：仔细看看路标，严守行车规则，迷了路就把车停下来，向当地居民问路。无论路标还是当地居民的忠告对你只具有信息的意义，与你旅行的目的并不直接有关。但为了顺利抵达目的地，而且不把自己的脖子折断，你应当懂得各种标记的意义，并听取了解情况的人的忠告，万万不可反其道而行之。

人类在自己漫长的发展史上，也形成了各种有助于我们在新的环境中把握方向的象征符号或标记。它们也许比路标和有经验的人的忠告更细、更复杂。

和不认识的人初次见面的时候，首先吸引我们注意的是他的外表和衣着。衣着能提供关于主人的许多信息。如，我们可以根据衣着（或者，正确地说，是服装）准确无误地判断他是民警、铁路工人、邮递员、军人，而且根据领章颜色和上面的图形标志还能判断他是飞行员、坦克手、炮兵等。根据一个人衣着的穿法，我们可以判断他的性格：他是个井井有条的人还是懒散的人，是追求新颖还是保守，喜欢招摇还是宁可默默无闻。提请你们回忆一下，那个出了名的夏洛克·霍尔姆斯仅仅根据顾客的衣着外表便获得了多少信息，也许并非多余。

能够提供关于人的信息的另一个标志，是他的行为举止。从一个人的行为举止最容易看清他的品德：妄自尊大、傲慢、怨天尤人、孤僻、固执、粗俗、粗鲁、自吹自擂、冷酷等。如果你不克服这些不良品质，你就不能赢得人们的好感，他们会把天下一切恨全都加在你的头上。不过，应当指出，在表面上的恨（这在青年人的行为中表现最为明显）的背后，虽然有时也隐藏着内心的不安和迟疑。

但我们也要劝你们不应仅仅根据人的衣着和举止就急于下定论。俗话说得好，待客看衣装，送客讲智慧。人的举止与他在一定场合的情绪直接有关，这并不是什么秘密。牙疼的滋味，我们当中恐怕没有人不知道。不是有许多人一发现牙齿上有了个小洞，就吓得赶紧坐到牙科医生的椅子上去吗？一般来说，都是这样，我们折磨了一天、两天，用了各种含漱剂（尽管人人都知道，任何含漱剂也帮不了忙，早晚

还得去看医生），度过一个又一个不眠之夜，最后疼得实在忍不住了，天一亮赶紧跑出家门，去看……可是，且慢，你得在大门口停一下，因为正当牙疼把你赶出家门的时候，一位兴高采烈的邻居却把你拦住了——他可是个爱说爱聊，当然也喜欢听你讲的人。“喂，朋友！——他拍着你的肩膀，高兴地说。——一大早上哪儿去呀？看牙科医生去？什么牙科医生，牙疼的，还是听听我做了个什么梦吧……”

你该怎么回答这位邻居？仔细听他讲他做的梦，同他一起笑，你自己也说两句玩笑话，也拍拍他的肩膀，还是……我们估计，根据你的情况，你恐怕会选择“还是”。但你不必急于要你的邻居相信，此时此刻他如果认为你是个讨厌的自私鬼、唠叨鬼和讨嫌的人，竟把自己的烂牙看得比活人还重的话，那他就错了。你们的注意力现在无非是处在不同的“两极”，当然，无论如何不应把你看成是个不善于同活生生的人打交道的人。所以说，不能根据某个人给你留下的第一印象便匆忙对他下定论，并把第一印象变成固定的看法，就是这个道理（顺便说一句，那位邻居可能是个很可爱的好心人，只要你说一声，他将立即伸出援助之手）。

如果你心乱如麻，那末，请相信，这些“麻”对你的行为举止非常有害。当然，有的人好象天生如此，总觉得心里乱糟糟。一般来说，这种人考虑自己太多，考虑别人太少，而且，看上去象个凶神恶煞。但就是对这种人来说，也不是注定失去了生活中的一切——那些不关心自己的亲人连一天也活不下去，那些崇高的规劝“浪子”回头的所谓“善良的撒玛利特人”，或自信凭自己的力量能够扭转乾坤的人，终究会向他们走来。

生活中常常碰到沽名钓誉的自私之徒，这种人有着克服

暂时困难的惊人本领，而且毫不费力，轻松自如，令周围人佩服、兴奋和尊敬。他们的朋友大多把他沽名钓誉的手腕视为待人亲切和善于交际而加以接受，使自己误入歧途，有时甚至把他们当作真正的英雄，自己效法的榜样。日后越是失望，昔日好感变成的仇恨就越强烈。

识别沽名钓誉的自私者并不难。他们批判他们认为不十全十美的一切，自己却连往墙上钉个钉子都不会，他们善于参加一切谈话，对任何问题都高谈阔论，以显示自己知识渊博，殊不知，他们的知识甚至连作填字游戏都不够用。他们善于博得他人的好感，对自己的靠山百般亲近，对其他人则盛气凌人、目空一切，有时甚至粗暴无礼。这种人在夫妇共同生活中很难相处，只能迫使对方变得冷淡起来，且不说导致出现危急局面。

具有高度责任感的男人则属于另一种类型。这种人哪怕在最复杂的生活环境下仍然表现体贴入微，富有同情心。这种人是可以指靠的，他永远不会让你吃亏。如果他们也有沽名钓誉的时候，那只是为了发挥自己的才能。这种人一般都会成为模范丈夫和好爸爸。

我们女人该怎么办？

寻找伴侣，不应忘记自己的性格特征。如果你刚毅、坚定，那末，找一位性格温和的伴侣最为合适。他将心甘情愿地让你“牵着鼻子走”，决定一切问题的大权当然也交给你掌握。相反，消极、胆小和优柔寡断的女人，最好找个坚定、有意志和有进取心的男人。十分敏感、经不起挫折，而且有怜悯心（如，甚至关心野猫）的女人，和讲求实际、聪明能

干的男人结为伴侣最安全，她可让他分担自己的操心。

伴侣附合你的要求，象你符合他的要求一样，对于幸福的家庭生活来说仍嫌不够。还应当确保他具有的良好品质不致慢慢变坏。如果你不能及时地帮助他，引导他的良好品质走上正路，那末，上述情况就会经常发生。为了说明问题，我们列一简表如下，从中可以看出良好品质多么容易变坏：

1） 坚毅——→贪婪——→敌意；

2） 节俭——→贪婪——→吝啬；

3） 快活——→轻率——→无原则；

4） 刚毅——→领导能力——→独断专行……

但愿你们自己能不费力地把我们提供的这个简表继续下去。

所以说，良好品质有可能不知不觉地变为不良品质，就象不良品质在你的及时干预下能转变为良好品质一样。每一个寻找生活伴侣的女性都应当记住这一点。捷克有一条谚语说得好：若想逮住小鸟，先要学会引诱它。

为了吸引某人的注意，我们不由自主地总想让自己显得更漂亮，因此我们对之抱好感的人往往对我们总会产生近乎理想的印象。这当然没什么可怕的地方，虽然从理想到失望的路比失望到理想要短得多，但是，决不应走另一个极端：对你所喜欢的人深入了解之前，就把自己的缺点如实抖出来，使对方不知所措。这里象在其他各方面一样，同样应当讲究分寸：在相互关系很有分寸的情况下，你的伴侣定会吸取你的优点；他的优点，你自己也一定会吸取。不过，你无论如何都应当有所准备，你选中的人在结婚以前或婚后不久都有可能改变对你的态度。姑娘们自己发生这种情况的，决不比男人少。因此，起初大家（包括自己在内）觉得堪称完

美的一对的，随着时间的推移，会变为远非理想的伴侣。这，不足为奇。

误会的根子
在我们自己身上

对于正确的互相理解和互相尊重来说，不仅我们已经谈到的各种标志和信号（这些信号生活中多的是，我们很难一一提及）具有重要意义，所谓纯理信号也至关重要。关于元信号有必要特别讲一下。

为便于你们理解，我们先以动物为例。你们想必已经注意到我们的四足朋友——狗见面时的表现吧？她们的互相反应是从“启动”视觉、嗅觉和听觉这些远距情感器官开始的。它们从远处看见对方，就能确定它是公还是母，一走近便开始摇尾巴，耆甲上的毛也竖了起来。摇尾巴、耆甲上的毛竖起来，便是动物用来表示自己下一步想干什么的元信号。如，根据吃东西以前发出的元信号，它们能判定，要不要进行一场殊死的撕咬，还是一切以友好的共餐和玩笑结束。只有成年的动物具有发出和接收元信号的能力，幼小的动物不具备这种能力。顺便说一句，所有的狗都懂得这一点，因此，无论小狗把大狗咬得多疼，它都决不会伤害它。

我们当然不能把在动物身上观察到的情况照搬到人身上。但人也具有发出和接收元信号的能力，而且，人们互相认识的时间越长，交往越多，这种能力就越强。难怪经常守候在婴儿身边的母亲，有时比婴儿更理解他要什么，而共同生活多年的丈夫和妻子不用开口也能够做到心领神会。

这里顺便讲一下言语问题。人的言语，除互相传达的直

接信息外，同样包含有元信号，它能表达言语之外的多种意思。试以我们见面时常说的“您好”为例（这里不分析同一个词所包含的涵义上的细微区别；如，“您好”一词，除了它表示问候的基本涵意外，当我们想对某人表示不信任或想让他知道我们不同意他的某种看法时，还带有嘲讽的意思）。我们根据说“您好”的语气，便可判断一个人对另一个人的态度。说“您好”的语气多种多样：彬彬有礼、漫不经心、傲慢、粗鲁、和善、冷漠，总之，有许多细微的差异。下面我们就来分析这时一个人向另一个人发出的是什么样的元信号。

彬彬有礼的语气表示——我尊敬你；漫不经心——我无求于你；傲慢——我能看你一眼，算你的福气；粗鲁——别以为我对你有兴趣；和善——我是个善良快乐的人，对你决不苛求；粗暴——最好不认识你。

现在再来看看对方怎样接受这些元信号。彬彬有礼的语气——他尊敬我；漫不经心——他把我看成什么？无名小卒吗？傲慢——我得罪他什么啦？我们可以发现，人际交往一般是在两个水平上进行：第一水平是信息；第二水平则更深一些，属于人际关系范围。K.C.斯坦尼斯拉夫斯基非常重视人的言语这一特点，他经常教导演员要掌握正确理解潜台词的艺术，或，如我们今天所说，学会“破译”传达到我们意识里的元信号的艺术。

我们在日常生活中经常利用信号和元信号系统。有一个例子能帮助我们更好地理解这个意思。

勃拉仁娜在晚会上见到了从不认识的艾达。当着许多朋友的面，他俩一直没有想接近的意思，只是一起跳过两三次舞。半夜，当客人们开始告辞的时候，这才发现艾达和勃拉

仁娜原来住在同一个区。艾达自告奋勇要送姑娘回家，她欣然接受：回家的路要穿过一座漆黑的公园，勃拉仁娜心想，身边有个人一起走，并非多余。他俩边走边聊，谈的都是两个初次相识又单独在一起的年轻人常谈的内容。当他俩走到公园最暗处的时候，艾达突然搂住勃拉仁娜，并吻了她一下。勃拉仁娜一阵慌张，接着打了艾达一记耳光，然后就跑了。

怎么回事？让我们看看勃拉仁娜和艾达是怎样看这件事的。勃拉仁娜一口咬定，艾达是个粗俗的无赖，竟把她看成轻浮女子，利用了她的信赖；勃拉仁娜这样看待这件事，认为自己受了天大的委屈和污辱，这当然无可非议。而艾达却是这样想的：既然勃拉仁娜同意让自己送她，她一定期待他对她大献殷勤，他对此坚信不移，以致没有留意她在路上的表现。而她的表现只说明一点：我相信必要的时候你会保护我的，同你在一起，我感到十分安全。

艾达显然是吃了许多年轻人常有的那种偏见的苦头：一旦姑娘同意让你送她，那就等于她想告诉你，她不反对你吻她。勃拉仁娜也有错：她哪怕在晚会上跳舞的时候就应当仔细打量艾达，看出眼前的他是个非常自信，无所顾忌的人。

在人与人的相互关系中，一旦把偶然的、次要的信号当作元信号来加以接受，就会发生误会。这种信号可能比元信号更明显，开头甚至会压倒元信号，但对发出元信号的人来说，次要信号并不具有什么意义。试看下面一个例子。

一个3岁小孩和母亲一起住在朋友的别墅里。母亲在和女主人谈心，小孩无人看管，独自在花圃里玩耍。一分钟后，他兴高采烈地跑到谈兴正浓的两位妇女面前，把捏在弄脏了的手里的花伸向母亲。母亲看见那只弄脏了的小手。厉声道："瞧你，多脏！快去洗手，不许摘花。糟蹋别人家的花园，

你不害羞吗？”小孩向母亲发出的信号是：看，我给你摘了一朵多么好看的花，我爱你，我想让你高兴。母亲的反应，他是作为不接受自己的爱，不与他分享快乐，他不配她的爱来加以接受的。母亲错在把次要信号——弄脏了的手和未经许可摘来的花——当成了元信号，而这与小孩想告诉她的，完全是两回事。

怎样确定我们没有把源源而来的主要信号和次要信号弄颠倒，以及我们正确接受了周围人向我们发来的元信号呢？在哪种情况下我们最容易犯错误以及怎样才能把可能犯的错误减少到最低限度呢？这些问题，我们留到下一节里再谈。

应当好好了解伴侣

选择伴侣的时候，不但要注意他接受和处理我们发出的信号和元信号的能力，而且要注意他建立、保持主要人际关系并使之朝正确方向发展的能力。

所谓主要人际关系，指的是在我们情感生活中起主导作用的关系。这种关系可分为三大类。第一类——家庭内的关系。第二类——共同活动中形成的关系，如学校、工作岗位。既包括同学和同事之间的关系，也包括与老师、校长之间的关系以及领导与被领导者之间的关系。最后，第三类——亲密的关系，即恋人之间的关系，夫妇之间的关系以及后来产生的与自己孩子的关系。

以上三类主要关系与一般关系的区别，不仅在于它们延续时间长久，而且还在于它们在我们情感生活中所具有的意义。如果这些关系和谐，我们便感到有信心，我们的才能将得到轻易而充分的发挥，并将体会到生活的愉快。和谐的关

系于我们不啻"宁静的港湾"，在这里可以回避一切不利的外部影响。当然，在任何一种发展正常的关系中，都不应只"索取"而不"给予"，应当亲手使这种关系变得更加丰富。唯有如此，不仅我们，连与我们亲近的人也会感到信心百倍，他们也将施展自己的一切才能，得到生活的乐趣。

根据我们为发展和谐关系做出贡献的能力，可把我们当中的每一个人归入一定的心理类别。如，善于及时调解冲突、感情敏锐者，属于容易相处一类。屡次重复同一种行为、连自己也解释不清自己的行为和想法者，属于不易相处一类。出言不逊、专事流氓行经者，则属于妨害社会利益一类。

长期的情感联系，对于正确认识未来伴侣的性格至关重要。经常换朋友的人，一般来说都缺乏建立幸福家庭的能力。相反，情感眷恋稳定的人，往往不仅朋友多，而且婚姻大多也幸福美满。这种人都很尊敬父母，生活兴趣广泛，在家庭从不因缺乏理解而闹不愉快，他们善于理解和满足伴侣的要求。对我来说，是母亲还是妻子最重要？——这种人决不存在这个问题。她俩在这位热爱妻子的丈夫心中都有自己的地位。凡是出了问题的地方，人的内心就会开始一场斗争：妻子还是母亲，这将迫使他坐立不安，颠倒二者的位置，结果，不是一方便是另一方占上风，最后必然导致悲剧的发生。让我们举个例子来说明这一点。弗拉斯达两次结婚两次离婚，但两次都不是她的过错。认识弗拉斯达的人都异口同声地称赞她是个非常好的人，是位很有自我牺牲精神的忠实妻子。他们对她的两位前夫也抱有同样的看法：两人既不酗酒，也不放荡，更不粗暴对待妻子。两次离婚全因……两位婆婆，弗拉斯达很难同她们找到共同语言，于是不得不违心

地迫使前夫作出选择：或者是我，或者是你的母亲。

刚结婚的时候，弗拉斯达曾经认为，丈夫怎样待自己母亲就会怎样待我。但使她感到惊讶的是，实际上并非如此。婚后儿子对母亲仍象以前那样体贴、关心照顾无微不至，对弗拉斯达，用她自己的话来说，在他的精神生活中好象根本就没有她的位置。无论是第一个丈夫还是第二个丈夫，下班回家关心的首先是他们的母亲：向她讲述一天来的所见所闻，只要弗拉斯达从厨房一走进房间，他们不是不吭声就是赶紧换一个话题，讲起别的事情来，第一个丈夫只知道讨母亲的高兴，对弗拉斯达则是把钱一摔说，你需要什么自己去买吧。过三八节，第二个丈夫送给自己母亲一大盒糖果，送给弗拉斯达的却是一小盒。他是这样解释的：他的母亲靠退休金生活，舍不得花很多钱买糖果，而弗拉斯达要吃多少就可以买多少。母亲在疗养院养病，每逢节日儿子总是独自前往探望，让弗拉斯达一人留在家里。因此，弗拉斯达每次都陷入情感困境，她在家中的作用永远是个“多余的第三者”。除了这些倒霉事外，两位婆婆还直言不讳地对她说，她们之所以同意儿子结婚，只是想在她们死后可以有个人来照料他。

弗拉斯达两次选择伴侣两次失望，并非偶然。她在一个没有父亲的家庭中长大，教育她的是母亲、外祖母和未出嫁的姨妈。如果注意到弗拉斯达的父亲是婚后不久便抛弃了家庭这一事实的话，那末，说小弗拉斯达是在一种对不负责的男人充满反感的环境里长大的，就不难理解了。当小姑娘长大成人后，她的崇拜者当中没有一个人能够博得她的母亲、外祖母和姨妈的喜欢：根据这几个女人的严峻结论，他们无疑都是寻欢作乐的轻浮之徒。弗拉斯达终于又向她们介绍了一位崇拜自己的人，她们一下就高兴起来了。这位后来成了

弗拉斯达第一位丈夫的新的崇拜者与先前那几位相比，有一条优点：对自己母亲言听计从，非常孝顺。弗拉斯达从小受的特殊教育使她树立了一种信念，即所有独立自主的男人都是不可救药的自私鬼和三心二意的人，不能指望他们会建立牢固的家庭。促使弗拉斯达决定嫁给他的，是她未来的婆婆，当时弗拉斯达很喜欢她一点，即她对自己儿子的关心就象弗拉斯达的母亲、外祖母和姨妈对她一样。弗拉斯达深信不疑，同这样的丈夫和这样的婆婆共同生活，必将是幸福的，决不会发生冲突。的确，母亲和儿子关系没有发生任何变化，而弗拉斯达却陷人了完全孤立，没多久便不得不提出离婚。而她还没弄清楚自己错在什么地方，很快就再次结婚了，结果，如我们已知，第二次婚姻又是不牢固的。

请注意：组成家庭关系的双方，谁都没有恶意。相反，每一方都想尽量做得好一些。但是，连最善良的动机往往也在碰到所受教育在我们身上形成并且已成为我们的性格特点的牢固观念之后，而撞得粉碎。从我们所举的这个例子看，最简单的做法就是责怪两位母亲和丈夫，或抱怨命不好。但问题不在命运，也不在那两位丈夫和母亲身上。双方想得到的都得到了，但得到之后才发现，得到的恰恰是双方都不愿得到的。如果你也有一两回碰到这种令人沮丧的情况，你不应固执，让发生这种情况的次数再增加下去，指望天赐良机，“我也有交好运的时候”，而应当认真考虑一下，等一等，以旁观者的身份反省一下自己。这样做无疑对你是有益的。当然也不排除你自己不能独立解决面临的困难。不要灰心，更不应把自己归于“命中注定的失败者”：去求教心理学专家，他能帮助你看清自己，启发你如何克服你由于教育而形成的缺点和观念，变得更加美好。

家庭是为我们子女发展人际关系创造条件的有效手段。父母既可以就关于如何与所选择的伴侣交往提出忠告，也可能犯错误，就象我们在弗拉斯达身上所看到的那样。除了父母，我们的朋友、哥哥姐姐、大学同学以及同事也会对我们产生直接或简接影响。由于这些人不爱我们的伴侣，他们对我们当然会比我们自己对自己更持批评态度，不过，他们对我们的想法和做法的评价以及我们对他们的想法和做法的评价，都有助于我们分析别人向我们指出的自己的缺点，而只有揭露缺点才能分析它的实质并及时加以纠正。请相信，这种被揭露并及时加以纠正的缺点，或者哪怕是“被隐瞒的缺点”，永远不会发展到危险的程度，日后更不会成为对你来说不愉快的发现或纷争之源。

一见钟情

某些资产阶级心理学家认为，我们每个人心中都有失去的那“一半”的理想形象，在茫茫人海中寻找它乃是我们一生的事业。还有一种理论认为，我们每个人对叫作阿尼玛或阿尼穆斯（神，男或女）的理想中的人生来就有概念，一旦我们遇到的人，与我们关于理想中的人的概念相符，我们立刻便对之产生炽热的爱。

鉴于实践已经证明这种理论毫无根据，这里就不必再去深入探讨它们的根源了。如，只要注意到我们关于理想伴侣的概念在一生中经常会发生变化（有时甚至是很大的变化）这一事实，便足以令人对这种理论的科学依据产生怀疑。你不妨问一问40岁的人，他今天关于理想中的人是怎么想的，30岁和20岁时又是怎么想的，你恐怕会听到三种完全不同的

回答，如果说其中有什么共同点的话，那就是“理想中的人”。

但这是不是说，我们当初关于理想中的人的概念是错误的？绝对不是！让我们回忆一下由于曾经对他信誓旦旦的美丽的罗沙琳不再爱他而伤心已极的罗米欧吧。罗米欧为自己心爱的人用了多少热情洋溢的修饰语，为自己不幸的爱情又用了多少形容词：

啊，吵吵闹闹的相爱，亲亲热热的怨恨！

啊，无中生有的一切！

啊，沉重的轻浮！严肃的狂妄，

整齐的混乱，

铅铸的羽毛，光明的烟雾，寒冷的火焰，

憔悴的健康，永远觉醒的睡眠，否定的存在！

我感到的爱情正是这么一种东西……

罗米欧在卡普莱特家节日晚宴上一看见他完全陌生的年轻的朱丽叶，一下就把美丽的罗沙琳忘到了九霄云外。对朱丽叶一见钟情的罗米欧，连一句合适的话也找不到，只说了十分平凡的一句：“啊，朝圣人哪！请允许我的唇贴向你的唇——请不要拒绝。”接着就吻了姑娘，从此他的心便完全属于她了。（我们不想责备年轻的钟情人这样快就吻了她：在莎士比亚时代，在聚会上吻一位不认识的夫人或姑娘，只要女方不反对，不算什么特别的越轨行为。）

但我们在前面讲到的伟大爱情，毕竟是在若干年友谊的基础上产生。结为夫妇的双方理应互相非常了解。实际上在所有国家，决定把命运连在一起的年轻人，一般都经过一段使决心做丈夫和妻子的双方都能再次认真考虑和权衡利弊的特殊的“考验期”，这绝非偶然。有的年轻人恨不得认识第

二天就结婚，这样做非但不妥，而且还有点过于残酷。“既然我们决定结婚，还考虑什么？——他们说。——这又不是爱情的结合，而是有所贪图的结合！”

缺少耐心的年轻人必将失望：无论你愿意与否，相爱的人决定组成定庭总有一定的打算。但愿你们不会这样去理解我们，认为我们是在号召为贪图钱财去结婚。顺便说一下，在上一世纪，“有所贪图的婚姻”的确很盛行。公正地说，这种婚姻中并非一切都很糟糕。毫无疑问，缔结“有所贪图的婚姻”的始发动因与其说是爱情，不如说是可靠的保证。坚实的生活基础不是由未婚夫拥有的金钱，就是由他的生活特点和生活方式以及他的社会地位来保证。但奇怪的是，就是这种“有所贪图的”婚姻，有的也贯穿着爱情。而这又是怎样的爱情！回想一下跟随丈夫前往在当时称得上是“天涯海角”的遥远而又寒冷的西伯利亚的十二月党人的妻子们，便足以使我们立即停止对这个问题进行争论了。不过，我们还是要指出，这种结合往往比那种相爱伊始轻率决定的仓卒婚姻更加牢固。一见钟情正是这种爱情的主要弱点，在这里起重要作用的，是对我们的视觉而不是对我们的意识产生影响的外在特征（意识的“启动”在后，而且并非总是与第一印象相符合）。而渐渐产生的（或者，至少来得不象一见钟情那样快的）爱情，除了外在特征，互相理解，既对未来伴侣的优点也对他的缺点有所了解、共同的兴趣以及许多能够构成两性未来和谐关系基础的东西，在这里都具有重要意义。

害怕孤独

钟情以及暧昧关系的产生有许多原因，乍看起来其中大多都与爱情无关。我们把害怕孤独（心理学家有时称之为“无出路惊恐”）也归入这些原因之列，它对一个人的行为能产生明显的影响。30岁的男人比18岁的青年更容易轻率从事，这不足为奇。许多姑娘到了同班女友大多已经出嫁，有的甚至有了孩子的时期，便会产生对孤独的懼怕感或“无出路惊恐”。换句话说，在每一个单身者的生活中都会出现这样一个时期，他开始感到在“我”这个小圈子里简直要闷死了，便本能地向往更大的“我们”的天地。人生来如此：他不可能在孤独中成为完全幸福的人；为了使自己的才能得到和谐发展和充分体现，他需要与异性结成同盟。单身者这个时期开始得越晚，就越有根据可以说，有“无出路惊恐”感的男人便会把周围每一位女人都看作自己妻子的后选人，而懼怕孤独的女人则把每一个向他微笑的男人视为自己未来的丈夫。迫于懼怕孤独而缔结的婚姻既缺少特殊的深刻感情，也缺少其他崇高的动因，倒是与最坏的“有所贪图”的婚姻有许多共同点，这还用说吗？

但是，这里也有例外。现在，当我们对迫于懼怕孤独而缔结的婚姻作出如此严厉判决的时候，我们仍然要为那些虽说晚了点，但毕竟决定建立家庭的人说几句有希望的话。我们直截了当地提出一个问题：出于懼怕孤独缔结的婚姻关系能否使双方满意？我们的回答是：可以。打个比方说，这就象多年来形成的关系好象已使双方互相了解甚过自己，但突然也会破裂一样。人际关系是个发展和易变的概念，带有许

多难以意料的突发因素。心中积累已久尚未泯灭的爱的闪耀、似乎只对“独一无二、无与伦比的他”才有的那种时隐时现的柔情、给他带来欢乐的愿望、被汹涌而来的幸福冲昏头脑……——这一切在出于懼怕孤独而缔结的婚姻中均可看到。如果不是该谈主要的话，我们还可以把这些令人愉快的例子无限地继续下去。我们已经例数的以及你们不用我们提示自己也能往下举的例子，首先取决于你自己。是的，是的，取决于你的耐心，你的适应能力，你理解对方的艺术。有一句戏言说：“若想成为幸福的人，首先就应做个幸福的人”。这句戏言包含着一个大真理：幸福不是“从天上掉下来的”，它就在我们“心中”，并取决于我们在多大程度上准备把“我们心中”的幸福给予我们所爱的人，同时也把所爱的人心中的幸福接受过来，把它变成自己的。“他使我幸福”，“我和他在一起很幸福”，我们看不出这两句话有什么区别；区别仅仅在于，这时你是否把自己的幸福给予所爱的人，或者，你是否因为自己的幸福增加了所爱的人给予你的幸福（实质上让他注定“挨饿”）而心满意足。

年轻姑娘与已婚男子

“情妇”，恐怕没有比它更带有辱人格色彩的词了。但“情夫”一词又好在哪里，你倒是说说看？情夫和情妇的区别，只在于情夫一般都是想在外边寻找在家里得不到的东西的已婚男子吗？但我们记得，男人渴望在家庭生活中得到的是什么：除了赞赏还是赞赏，而遗憾的是，许多缺乏想像力的妻子在自己爱人身上看见的，只是他们自己看得非常清楚的缺点。她们终日为家务和教育子女忙得团团转（更不用说，做

妻子的也有工作，她们比他们的丈夫更累！），以致连发现自己的丈夫是真正的英雄和完美的典范的时间都没有。“不幸的丈夫”除了到外面去为自己的自尊心寻找慰藉，又该怎么办呢？

让上帝保佑这些做丈夫的，以及他们得不到满足的自尊心吧。让丈夫在家里感到心满意足，最终毕竟是他们妻子的事。我们现在更担心的是那些爱上已婚男子的年轻姑娘。

年轻情妇的生活，无乐趣可言。她们没有任何权利，只能永远以牺牲自己的尊严为代价。她们不能往情夫家里打电话——妻子可能就在电话机旁，会听见谈话的。情夫自己给年轻情妇打电话，得用男人的名字叫她们，语气干巴而又傲慢（他们用这种方法使在场的妻子们“相信”自己）。约会不是由年轻的情妇，而是由情夫决定，而且都在他们方便的时候，地点专挑那些最僻静的胡同陋巷或因饭菜不佳而无人光顾的餐厅。万一不忠实的丈夫带着自己的女友在街上遇见熟人，他就赶紧跑到街对面去，以免暴露真相。隐私的亲近匆匆忙忙，或是在眼前的一切都很陌生的朋友家里，或是在无人居住的别墅，很少或根本不适合谈情说爱的其他地方。离开以前，姑娘还得“消赃匿迹”，或厌恶地在一旁看着男人来做，她得检查是否把梳子或别的“罪证”忘在情夫的汽车里。分手的时候，她甚至不能吻他一下，以免妻子因他脸上的口红而看破他的鬼把戏。新年、节假日、休息日，她只能一人度过，因为在这些日子里她心爱的人属于自己的家庭。不管怎样，她都应当永远高兴、开心和热情，因为他的妻子已够她的情夫心烦意乱和不愉快了。不用说，做已婚男子情妇的姑娘，其处境并不值得羡慕！

请勿认为我们假仁假义，我们坚决劝告你们回避已婚男

子的诱惑，哪怕你扪心无愧或信奉“自由道德”。独身男子将非常尊重你：他将为你感到骄傲，你既可以随时邀请他来你家作客，也可以前往他的住处作客，你可随时给他打电话，也可指定在你方便的地点和时间与他见面。他将非常高兴地把你介绍给自己的朋友，邀请你一同度假，大大方方地在你家门口吻你，或者，把你偶然遗忘的梳子放在自己家最明显的地方而不用担心。没有人会用揭露丑闻来威胁你，或年复一年地向你许诺要和“不可爱的”妻子离婚而同你结婚，其实，你自己早就不相信这一点。

赶快抛弃那种想法，以为命运注定这个已婚男子便是你“无与伦比的唯一的人”，只不过相见恨晚。而实践证明，“无与伦比的唯一的人”，总是及时出现的。此外，正象我们在上面努力要证实的那样，你的“无与伦比的唯一的人”根本就不是唯一的，只是一种人的类型。也许，当你忍耐和清醒了一段时间之后，你可能还会碰到不止一个而是几个这种类型的人，如果你的思想感情这时不被那个已婚男子占居的话。

这里也和其他方面一样，一旦涉及人与人之间的关系，也是有例外的。但是，年轻姑娘和已婚男子的关系有幸福结局的，实在绝无仅有，因此，专门谈这种关系，说来也许不大相信，未必有什么意思。

爱情和志趣相投

一个人初恋失败后往往会离群索居起来，这不能认为是正常的。可以举出几十条充满人民智慧的谚语和俗语来，它们无不说明第一次恋爱之所以又叫初恋，就是因为它并不是最后一次。我们最好向你讲讲夏尔卡的故事，她是一位充满

激情的年轻姑娘，却过早地经历了一场悲剧。

她的第一次爱情是个试验飞行员。她是在一次音乐会上爱上他的，当时她才18岁，是一下爱上的，所谓一见钟情。青年人对她报之以回爱，于是，他俩决定结婚。然而，就在举行婚礼前，夏尔卡的未婚夫驾驶的飞机不幸坠毁，年轻的飞行员没有来得及从机舱弹跳出来。夏尔卡痛苦之极，陷入绝望之中。她认为，从此她的个人生活已经成为过去，前面等着她的只有痛苦的孤独。于是，为了用能使她付出全部心血的有益工作来充实孤独的生活和继承未婚夫的事业，姑娘开始研究人在太空条件下的生理特点。

在捷克斯洛伐克，从事此类研究的人屈指可数。夏尔卡埋头于工作，但过了一段时间后，她惊恐地发现，她已经爱上了她一直观察他的飞行的那位飞行员。飞行员也喜欢她，但他爱自己的妻子和女儿，他不打算离开她们，因此，对待夏尔卡象对待朋友那样。被自己的感情吓坏了的夏尔卡换了一个工作。她现在坚信，自己再也不会遇到幸福的爱情了。但是，在新的工作岗位上干了几年后，她又遇到了一个她很喜欢的人，而且又是个飞行员，是的，过去是：他的飞机出事后，他成了残废，在机场管理部门工作。他们是在米朗进行治疗而夏尔卡正在那里工作的那所医院里认识的。姑娘很快就发现，她对米朗健康的关心早已超出了职业关心。出院后，当他向她求婚时，她并不感到突然。如今他们在一起生活已经12年了，有两个孩子，相处十分和谐。

我们特地不提夏尔卡看中的三个人的长相，也没有讲到他们的性格和习惯——他们彼此没有相似的地方。但他们有一个共同点，即：职业都是飞行员。夏尔卡对这一英勇职业的迷恋，在一定程度上是她自己未能实现的希望成为女飞行

员的理想所致，但同时也帮助她克服了自己与对象在性格上某些合不来的方面。常常可以看到这样一些姑娘，她们只对从事某种职业的人抱有好感：有的只爱演员，有的除了军人别的连听都不愿听，有的爱运动员，有的爱画家，有的喜欢医生，等等。

男人也愿选择一定职业的女人。在志趣相投基础上缔结的婚姻往往都很牢固，一般来讲，这并不足为奇：由共同兴趣所产生的深厚感情，可使双方变得更加充实，使他们的生活更丰富，更有内容。但双方性格迥然不同，即使兴趣相同，难以建立起和谐结合的情况，也多有所见。

要善于分手

很少有谁有勇气直截了当地对伴侣说，迷恋已经成为过去，你们必须分手。如果这话说得及时，哪怕最痛苦的分离也将使双方避免多少悲剧！从正常道理讲，告诉对方你已经不爱他了，或者，你们彼此不合适，最简单不过。但是，从道理上看最容易做的，在生活中未必能容易做到。关系变冷淡的伴侣，为了未按时赴约，没有的事也能说上一大堆；来了，也是气呼呼的，不是无谓争吵，便是互相指责。往往是双方都等着对方来中断关系，自己却没有勇气开口。

也有这种情况，双方关系早已成了痛苦，但都不能心平气和地分手，不横生枝节。他们简直到了耍尽手腕的地步！敲诈，以自杀相威胁，大吵大闹，谎称怀孕、表功、算豆腐帐……真是无奇不有，叫人懒得往下说。但是“施加压力”未必能够奏效——强迫别人爱你，从来没有人能做到这一点。耍弄这种手腕的人，一般只能适得其反：引起对自己更

大的反感。有的人对对方热情虽已淡薄，但因意志薄弱，却采取冒险的一步：结婚。这种婚姻会带来什么结果，可想而知。我们的看法是：宁可一口吞下苦丸，也比因意志薄弱而自责一生，不仅毁了自己的一生也毁了对方的一生强。

斯拉维克爱上了一位迷人的姑娘。相处两年后，他终于发现她的所谓迷人，只是任性：你简直想不到下一钞钟她会耍出什么花招来。斯拉维克被她没完没了的任性弄得精疲力竭，有一回实在受不了，才鼓起勇气对姑娘说他们必须分手。对于这位习惯于按照自己的愿望摆布自己所爱的人的姑娘来说，斯拉推克的话不啻晴天霹雳。开头她佯装不愿听斯拉维克想出来的蠢话的样子，依然故我，我行我素，心想：让他嫉妒我好了。后来她意识到斯拉维克当真是想同她分手，一下便慌了神。姑娘非常明智地决定，她向喜欢的人卖俏是一回事（提醒注意一点，她不仅迷人，而且任性），而失去她爱的人却完全是另一回事。她爱不爱斯拉维克，她不知道：至少她觉得他总也离不开她。怎么突然就——一刀两断呢？她无论如何不能同意。她找到了他们不能分开的令人信服的理由。第一，她说过，她的亲人都知道并喜欢斯拉维克；第二，他们早就象丈夫和妻子那样在一起生活了；第三，他们断绝关系将使她的家庭蒙受奇耻大辱，因为所有的亲戚早就盼望她和斯拉维克结婚。理由越找越多：姑娘开始怪罪斯拉维克，说因为他，她才放弃了另一桩更有利可图的婚事，那个爱上她的人许诺，只要她说一声“同意”，他就抛弃自己的妻子。她还扬言要自杀。大闹了这一场之后，斯拉维克更感到她讨厌无比。接着，姑娘又让自己的父亲，斯拉维克所在的体育俱乐部的主任，以及他工作单位的工会委员会介入这场斗争，从而更加剧了这令人不快的局面。斯拉维

克害怕闹出丑闻来，只好改变主意，向昔日的情人、她的父亲和社会团体施加的压力屈服，与这位姑娘结了婚。

不出所料，这桩婚姻既不牢固也不持久。姑娘如今已经做了妻子，斯拉维克在她眼里只是个不善于维护自己利益的笨蛋。此外，她还不能原谅他曾经想抛弃她，终于又找了一个人。

任何时候都不要不惜代价地强留伴侣。这样做倒霉的首先是你自己。不应把分手看作对你的污辱、屈辱或有损你的名声。你应当对自己说，你们的分手是双方协商一致的决定，你们彼此已失去了昔日的兴趣。

我们不能肯定，你这时处之泰然，或你同一位你也许还爱的人分手后，仍然会把他看作自己的朋友。遗憾的是，并非如此：在一定的关系中相处已久，我们不可能象魔杖那样，一下就适应另一个新的角色。只有在蹩脚小说里才会看到男主人公和女主人公会给予往日的爱人以真诚的友谊，而被抛弃的一方除了接受这种施舍，别无其他选择。这种情况你在现实生活中是看不到的。爱情需要的是与友谊绝然不同的信任方式，虽然不能说友谊关系比爱情关系更带表面性，后者比前者更珍贵。友谊会不知不觉地上升为爱情，一如爱情也可变为友谊，但这既不是根据我们的意愿也不是根据双方的协议而发生的：今天我们彼此相爱，明天我们可能只是朋友，或者相反。

不值得把分手戏剧化。一方发现感情已经消失，应首先心平气和地向对方加以说明。是说明，而不是宣布最后决定。不排除你的伴侣早有预感，思想上已有所准备的情况。这时，你既应帮助对方，也应帮助自己。由于爱上第三者或受了不良影响而决定分手的情况也是有的。这时，如能停止

一段时间约会，则误会便可消除。分开一两个月，对你们双方都有好处：你们可以彼此互不伤害，冷静地权衡你们关系中“好的”和“不好的”方面，确定你们的爱情到了什么程度，摆脱暂时的不痛快、神经质或很坏的心情。经过一段时间后，相爱的人重又走到一起，是常有的事。但是，如果经过一段考验期以后，你们仍然认定彼此不合适的话，那只好痛心地分手。常言道：眼不见，心不想。

你们选择什么方式分手，这并不重要。无论如何，你的语气不应带有委屈、愤怒和敌意等。在隐私关系方面，人人都有选择权，在感情生活方面“至死”一帆风顺的，暂时还只是浪漫的理想。既不必彼此信誓旦旦，恩爱永远，日后也不必互相指责哪一方不恪守誓言。人际关系受众多附带情况以及我们个性总的发展的支配，变幻莫测，未必有谁敢于冒提出任何“长期预测”，日后授人笑柄的风险。你也许因自己轻信而沮丧和懊悔，深感有必要重新检讨自己的生活原则。这是很自然的，就象你在经历创伤，摆脱困境之后变得更加坚强一样自然。

随着时间的流逝，沮丧将成为过去，懊悔将被忘却，创伤将得到恢复。从时间的角度看，我们生活中有许多东西将显得十分可笑而荒谬，叫人看了凭添忧愁。从这个意义上讲，你在与你伴侣的关系上遭受的挫折，对你所创造的价值进行一次与这一挫折有关的重新评价，是对自我完善以及选择伴侣应具备的高度责任感的一次最好磨练。

假如单身生活对我们有益

被“抛弃”后，不必急于对欺负你的人进行“报复”或

另求新欢。虽说喜欢单身生活者，廖廖无几，但它恰恰是一个于你有益的机会。在经历了分手的痛苦之后，单身过一段时间也未尝不是一件好事——可以利用这段时间来分析一下自己的感情，经历一次道德锻炼，使自己在精神上变得丰富起来。单身生活还是读书、听音乐、欣赏绘画的好机会。从事扩大视野的活动可使我们变得充实起来，使我们学会按新的方式去看待人和大自然，变得更加达观，更加善于正确评价他人和自己的行为。一个精神生活十分丰富的人，决不会被所谓非常孤独的单身生活吓倒。他将利用这段时间来扩大和提高自己的教育水平，确立自己的生活原则和生活态度。肤浅的人则相反，一心只想得到他人的许诺，有时甚至与一些平淡无奇、闲极无聊的人厮混，生怕单身生活把他们憋死，生怕单身生活暴露他们精神空虚。这是一辈子“演戏”给自己看、自暴自弃、心怀恐惧的一类。

单身生活可为我们提供进行思考的极大可能。在这方面，我们将得到诗人、音乐家、画家、哲学家等精神导师们的经常帮助。我们多么希望理解他们的智慧，它一语道破我们生活的真谛，得出我们不可能得出的结论。

通过一段单身生活，我们在精神上得到充实，日益变得成熟起来，便不再醉心于一时的迷恋，被那些毫无迷人之处的东西弄得神昏颠倒。爱那种没有我们的爱也自我崇拜的人，我们认为，这只是一种不可容忍的浪费：一方是“双倍的爱”，另一方却毫无反应。谐调的联盟，从何谈起！

当然不排除这种情况，你过了一段单身生活之后，挑选伴侣变得更加严谨，而一旦你找到了他，你们之间的精神关系将上升到更加成熟的阶段，从而既丰富了你的生活，也丰富了他的生活。

偏见与虚假的羞怯

对生活的满足感，对任何人来说都不是一劳永逸，一层不变的。昨天令我们满意的东西，今天可能就不满意了。但是，我们得之不易的东西，却能使我们长期感到满意。轻易得到的成绩很快将失去新鲜感，而令人腻味。那些落到我们身上的轻易得到的成绩，一般来说，尤其乏味，只能令人生厌。相反，重在心理方面的诚恳而细致的工作能培养我们的自信感，使我们摆脱由于所受教育而形成的种种偏见。我们之所以把偏见称之为偏见，正是因为它们非但无助于而且有碍于精神关系的发展。这一点从那些无谓的偏见上看得尤其明显。

这里不妨举一个尽人皆知的例子。米列娜不得不与一位小伙子分手了，原因是每次约会她都迟到。不，她可不是个迟纯的人，她很善于安排自己的时间。但妈妈却对她说，尊重自己的姑娘理应约会晚到——让别人等她。米列娜的妈妈认为，准时赴约或提前到达，等于是暗示小伙子，他对于你非同小可，他可以“任意摆布你”。第二次交朋友时，米列娜已经不大相信妈妈的忠告是正确的了：值得为约会时晚到几分钟，而冒失去新朋友的危险吗？于是，她开始准时赴约。当她那位对细节毫无苛求的新朋友不仅约会从不晚到，而且衣着也开始讲究起来时，她心里多么惊讶！米列娜的守时不但不知不觉传给了她的新朋友，成了他的性格特点，而且还促使他对自己的外貌严格起来。

想要大小便，又不好意思开口，这也是一种常见的偏见。在这种情况下，只要注意分寸，便能找到摆脱困境的办

法。

扬娜和朋友一起在布拉格老城区游览时，突然想上一趟厕所。姑娘不好意思对还不大了解的小伙子说，心里直着急，甚至当小伙子有所察觉，直截了当地问她时，她连话也没听清楚，还发起脾气来。她心里只想着一件事，就是：赶快离开她盼望已久的这次约会。既不想玩，也不想听朋友讲，更不愿回答他的问题。小伙子对姑娘的表现却另有想法，他提议送她回家，扬娜不让，于是，小伙子只能得出姑娘不愿和自己呆在一起的结论。后来她们的约会便中断了：深感委屈的小伙子开始回避扬娜，扬娜则断定他肯定又有了一位姑娘。请看，误会成了莫大的不幸。其实，请青年人独自呆一会儿，自己到附近厕所去一趟，不是很简单的事吗。

举这些简单的例子，并非偶然，我们是想说明，荒谬的偏见和虚假的羞怯有时也能导致双方关系复杂化。悲剧不总是因原则问题造成；一些我们不大注意和重视的小事往往也能起导火线的作用。更何况，这类小事具有推波助澜的功能，能使人们产生新的更大的偏见，双方各自感到自己的权利受到损害而坚持己见，导致双方爆发尖锐的冲突。小事导致冲突，爱情就不甜美了。

所以，如你一时过起了单身生活，请勿急于对欺负自己的人进行“报复”，更不要急于另求新欢。也许，你连破裂的原因也没弄清，你就失望了。那么，再找一个朋友，他仍然会使你失望的。

征　婚

结　识

尽管这几年来谈论所谓“家庭危机”的越来越多，我们星球上的成年人绝大多数还是都结了婚或者想结婚。这是不言而喻的事实。它说明目前还找不到可以替代家庭的另一种形式；家庭是日常生活、两个不同性别的人互相负有责任和获得精神满足的共同体。作为一种稳固的社会现象，家庭在教育子女方面起着首要的作用，并给予它的成员深刻的精神团结感、信心感和情感保证，而缺少情感保证，作为“一切社会关系总和”（马克思语）之体现的人的生存就没有充分价值，不可能得到正常发展。

无论结婚的动机是什么，实际生活证明：地球上自愿永远独身的男人和女人，实在为数很少。问题不在于这些人想独身。独身生活是他们唯一的挽救办法，自愿独身的人当中有许多是因为找不到合适的伴侣。而且，有的人通过一般方法根本就找不到对象。这种人有的以因职业所限交往面窄为理由，有的不善于进行积极的社会接触；他们的性格一般都很孤僻，因此与异性“郑重结识”往往对他们竟成了一大难题。而女人，除了以上与男人相同的原因之外，又另有一些其他原因。首先，这里有一种固定的看法，即与异性结识，永

远只应由男方主动。尽管在各方面已获得了解放，这种自古形成的观念至今对许多女性仍有很大影响。结果，结识的选择权还是属于男人，尽管这种权利在今天往往有点形式主义。如，男人邀请女人跳舞，对这一选择的“批准权”，同意还是不同意进一步郑重结识，都由女人做出。男人在街上走到素不相识的女人跟前，想同她攀谈，这谁都不会惊呀。要是女人这样做，招致困惑恐怕算是好的。总之，尽管选择权最终属于女人，这种选择说到底实质上毕竟是二次性的，而且还要受她从中可以进行选择的人的范围限制。

离婚率不断提高，是近几年来比较突出的另一个因素。解除婚姻后，孩子一般都留给母亲，从而限制了她另找伴侣的可能。男人尽管在经济上对孩子承担义务，但毕竟又成了自由人，可以轻易地再次结婚。

结识可能受到限制，结果被抛到一边的是女人而不是男人。女人的麻烦还在于一些职业在很大程度上已完全成了妇女从事的职业（如，教育、服务行业、部分医务工作，等）。情况如此，选择生活伴侣谈何容易。此外，大多数女性都希望自己的伴侣具有与自己相同或更高的教育水平，而妇女本身的教育水平和智能水平又在不断提高。女人水平越高，她的要求就越难满足，因此，建立和谐联盟的机会当然就越少。这就是为什么许多女性至今宁愿通过人为的结识形式，如征婚启事或各种介绍所的介绍找对象的原因。但这又给她们带来了一些额外的困难，因为男人采用这种方式的很少，所以女人的选择机会在这里同样也受到限制。

这是否意味着人为的结识方式注定不会成功呢？不，当然不是。尽管受到限制，在这里找到合适伴侣的可能性毕竟存在。但必须打消那种对人为的结识方法——它被许多人视为

自然结识的代用品——本能的不信任。实际上，无论你怎么看，人为的结识方法乃是社会向单身男女提供社会帮助的一种方式。某些人为的结识方式所提供的选择可能比一般结识形式更广，了解未来伴侣的可能性也更大，而且，没有什么不光彩。

征婚启事

征婚启事看似新鲜，其实历史悠久。早在十七世纪末的英国，便有了第一份征婚启事，而一百年后它已成为西欧报刊上的寻常现象了。从征婚启事的风格，乃至征婚人的希望和目的，可看出一个人对女方的要求。

我们说"女方"当然不排除"男方"，只是因为过去登征婚启事的，一般都是男方。女方的要求则通过父母或亲友提出。当时，登启事的人首先关心的是对方的经济状况，因此启事一般总有一部分说明财产价值，陪嫁数额及不动产金额等。当时悬殊的社会差别，使穷人不可能登征婚启事。启事对未来伴侣提出性格方面的要求，这是后来的事。

征婚启事有一个优点，就是可以为选择伴侣保密。登启事者预先可从许多答复中进行选择。在把不准确和带有欺骗性质的答复（这种情况在一般结识方式中也有）剔除以后，对其余的可根据以下两条作出评定：

1. 内容是否合适；

2. 根据思想表达、文字风格，以及是否有语法错误来进行判断。

选择当然受启事收到答复的数量限制。收到的答复越多，进行正确的选择越难（特别是内容和特点都值得注意的

答复)。这时，就全靠碰运气了。与众多有意者通信实在困难。有选择地回信吧，那些得不到回信的人一定会感到难过。如果启事得不到回答的话，自己也会失望。

种种外在情况很可能成为征婚启事不成功的原因，如，启事的风格不对头、选择的局限性、担心答复是要弄自己或登启事的人本身就是恶作剧。

不过，赞成通过征婚启事结婚的人已越来越多，所以这种结识方式不应完全被忽视。

介绍所

虽然所有社会主义国家都有征婚的做法，但因广告反应较慢，了解这一社会援助形式的人数还不多。关于有著名心理学家和家庭婚姻专家参加工作的介绍所，知道的人则更少。

介绍所的好处在于，有愿者可预先与介绍所工作人员研究自己对未来伴侣的要求，请他们提供对方的照片、安排见面，并就自己的选择是否正确与他们进行商量。这种做法对于那些在选择对象时举棋不定、需要外来帮助的人最为合适。但双方建立接触前须经过一段比登征婚启事更长的时间，这取决于前来介绍所登记的人数多少。来访登记者范围越广，结识的机会就越大，反之亦然。定期快速的广告宣告既对介绍所有利，也对那些对这一社会援助形式表现出兴趣的单身汉们有利。

让计算机来帮助你

这种现代化的计算机在国外早已有之，不止一年了。捷

克斯洛伐克于1968年首先采用计算机服务，它叫“朗杰乌”。“计算机结识“方式与其他人为的结识方式相比，有哪些优点？下面我们就来介绍“朗杰乌”系统在我国的运用情况。

来访者先填写一张社会心理表，内容除个人情况外，应写明对未来伴侣的要求，包括对其性格特点的要求（有些外国计算机系统为此还采用专门的心理测定）。有关信息输入电脑后，计算机根据程序将所有登记的男方和女方的要求和愿望加以比较和分析，由于各种原因与登记者要求不符者除外，然后根据专门的评价鉴定挑选出最符合条件的对象。计算机还应监测最佳选择具有双向性，即：一方满意，另一方也满意。

与在报上登征婚启事者或请介绍所介绍者相比，计算机提供的可能实际上带有幻想性质。如，国际“选择”系统处理10^{24}比较条件时，利用心理测定便能分析某种性格极其细微的心理特征，对千万对可能的相互联系进行分类，并对众多潜在伴侣的性格特点和不同之处进行研究，即是说，它能深入所谓“最最内在的领域”。“选择”系统所提供的服务收费，当然直接取决于对程序的要求严格程度，而且，在我们看来是非常昂贵的。捷克斯洛伐克的“朗杰乌”系统则简便得多。1972年，对它进行了改进，并改名为“接触”。这一新的服务形式在不太长的时间内便在现代社会服务系统内占据了合法的位置。公众对它的兴趣有增无减就是证明。仅1975年一年，就有2,2000多名男女向它提出了申请。女性的情况比男性差，不过，其他人为的介绍方式也是如此。原因如下：

1. 向“接触”提出申请者女性多于男性（比例为2:1）

2. 提出申请的女性大多具有中等教育水平，而男性具有初等教育水平的居多。个别选择组，具有中等教育水平的

女性人数甚至大于提出申请的男性总人数。

3. 男性往往只想找未婚和无子女的女性。

具有中等和高等教育水平，有一个或两个未成年子女的离婚中年妇女处境尤其复杂。她们一般都长得不错，有良好的社会和物质基础，但她们想通过："接触"找到对象，也并不容易。这一点她们自己很清楚。

不同年龄组的女性，对离婚及重组家庭前景的看法，也明显不同。如果说，年轻的离婚女性对伴侣的评价十分激烈且固执己见的话，那末，离婚独居已久的女性则比较不那么坚持最初的原则。向"接触"提出申请的几千名女性对伴侣的要求严格程度，都低于男性对女性的要求。

由于登记者本人的特点，如自己有时不善交往，日后又不能维持长期和严肃的关系，使"接触"提供结识的可能也受到了限制。

人为的结识方式的声望将日益增长，也许，更多的人将会得出"不应把这种机构说成是真正纯洁爱情"代用品的结论。任何最完善的计算机的最复杂的程序也不能保证你的爱情。任何一种人为的结识方式都不会为自己规定"保证两个有可能结成伴侣的人必将相爱"的目的。这不是社会服务的目的，而是希望建立家庭者的目的。社会服务的任务是：与在很大程度上业已成为工业化和都市化社会沉重负担的单身生活作斗争。古罗马有一句谚语"城市越多，单身者越多"，至今仍不失其意义。这里指的是，与单身生活有关的种种消极现象应减少到最低限度，而如能使单身者都成为幸福的人，则更好。

家庭计划和避孕

出生率和避孕

每一个社会都有许多控制生育率的因素存在。这是什么意思呢？就是说，社会对社会成员数量是否在增长、是否保持在一定水平上亦或是在下降，并非漠不关心。论述生育率与社会发展二者关系的理论多种多样。如，西方至今仍流行马尔萨斯人口论（源自《人口规律论》一书的作者，英国经济学家和神甫T.P.马尔萨斯（1766—1834）之名）。马尔萨斯的理论认为，人口"无限增长"是人民贫穷的原因。马尔萨斯提出的"自然法则"认为，人口以几何级数增长，而生存手段则只以算术级数增长。马尔萨斯从这对矛盾得出的结论是：严格结婚规定和控制生育率。

这一理论的不足之处，无论马尔萨斯的狂热追随者还是他的论敌都看得很清楚。正因为如此，二十世纪有汤普逊（美国）、拉热（法国）、伊斯特（美国）、维特——克鲁申（丹麦）等学者都力求证实，马尔萨斯人口论的中心不在于"级数"（在发达资本主义国家粮食增长大大超过人口增长），而在于人口发展的"天然"性质。二十世纪下半期，马尔萨斯人口论的"经典"代表人物，如福格特（美国）和波图尔（法国）认为，降低生育率是摆脱世界"人口危机"的唯一出路，并反

对发展中国家实现工业化和发展农业。

但是，马克思早在上个世纪便断言，资本主义国家的相对人口过剩，其原因正在于资本主义的性质本身。马克思写道："……工人居民在生产资本积累的同时，也生产出使其越来越变得相对过剩的手段。这是资本主义生产方式所特有的人口法则……"

所以说，社会应对自己居民数量的增长或减少施加影响，对生育率进行控制，使之符合它赖以生存和发展的规律。

你们也许要问：社会如何对生育问题进行干预？难道每一个社会都不希望自己成员数量不断增加，难道原始公社部落不是也希望增加人口，以便在与大自然进行唯有年轻力壮的人才能胜任的极其严酷的斗争条件下得以生存下去吗？

是，但也不完全是。说不是，首先是因为在原始社会新生婴儿的存活率在很大程度上取决于自然淘汰：体质好的活下来，体质弱的死去。（请回忆一下：斯巴达人为了保持自己社会的健康，宁可不要人口增长，也要把自己体弱多病的孩子弄死的事实）。而在一些年年面临饥荒的部落，连健康的儿童也难免被弄死（据阿拉伯旅行家们证实，一些斯拉夫部落就采取这种残忍的做法）。后来，人们得出了一个结论，与其采取如此野蛮的争取生存的斗争方式，不如设法控制生育。最早的关于定额生育的命令和禁令，就是在那个时候出现的。

在我们时代，世界不同地区的人口增长情况是不相同的，虽然除个别国家外，没有一个地方的社会会去干预自己成员的隐秘生活。原因何在？大概是处处都应增加人口，况且，发展中国家人口急剧上升，发达国家人口实际上已处于

稳定或呈下降趋势。

不管听起来多么难以置信，产生这种现象的原因仍然在于每一具体社会的发展水平，尽管如前所述，任何地方似乎都不直接公开干预自己成员的隐秘生活。让我们以格陵兰为例，那里自然物质条件十分严峻，儿童特别是新生婴儿死亡率极高，在生活如此严峻的自然条件下，社会当然不会对它将生存还是消亡漠然视之。因此，在格陵兰，哪怕没有结过婚或年纪已大的爱斯基摩女人，只要还生孩子，就会受到特殊的尊敬和荣誉。这个国家，青年婚前性生活完全自由，结果仅1961年一年，非婚生子占33%，几乎是当年新生婴儿数的1/3！这个例子使我们看到，社会对自己成员隐秘生活的所谓不干预，实际上已变为对正常再生产的极大关注。

但也有为了求得生存，社会（我们这里讲的是发展水平低的社会）主张降低，而不是提高生育率的例子。它们鼓励男女分居，正是出于控制生育的必要性。南美印地安部落契母兰人悲惨的试验便是一例，该部落终因其成员有肛交的习惯而被征服者们全部消灭。

最后，自古代起，各种不同的社会即已鼓励利用草的汁液避孕，以达到控制生育的目的。公元十八世纪，印度名著《加姆苏特尔》便记载有一种植物，妇女月经后连饮其汁液三日，便可在一个月内避孕。公元十七世纪另一部印度名著《阿兰加兰嘉》也有关于可用于避孕的植物的记载。在印度尼西亚一些僻远省份，致今还有一些生活在石器时代的部落，他们知道一种能使妇女在6个月内不怀孕的树皮。

属于具有避孕性能的植物一类的，还有一些具有堕胎性能的植物，即饮用其汁液可达到自然流产的目的。相传，早在上世纪，捷克姑娘便知道饮用迷迭香草汁液可以避孕。古代

埃及妇女把金合欢嫩芽碾成粉末，加蜂蜜和枣末拌匀后，涂在小布块上，性交前塞入阴道深处。我们当然无法知道它们的比例，但分析表明，合金欢嫩牙含有一种植物胶，入水溶化后成奶酸，而奶酸也是今天制造某些避孕药膏的一种原料。

起源于犹太教的基督教，对欧洲民族的生育观有很大影响。基督教和犹太教一样，严禁使用任何避孕工具。这一官方禁令是在关于因中断性交而惩处叶戈夫的奥那尼娅的旧约传说的影响下产生的。基督教神学家和教会活动家阿夫古斯丁（354—430年）则直言不讳地宣布，每一次未能导致怀孕的性交都是"理应禁止的和有罪的"。随着时间的推移，基督教徒们对性生活的观点发生了一些变化，这些观点最后以所谓"道德神学"的完整形式出现，其中甚至规定男女双方性交时应守的表现，写得很细致，也很可笑。来自利古里地区的阿尔丰索在十六世纪写成的《道德神学》一书，至今仍然是教会官方关于性行为准则的学说。

关于宗教干预隐私生活的程度，还可根据以下事实来判断。1962—1965年召开的第二次梵蒂冈神职人员大会宣布，夫妇生活不一定非导致生育不可，这无疑体现了第二次世界大战以来出现的重大进步。但是，罗马教皇保罗六世（1897—1978）经过长时间的思考后，仍于1968年表示坚决反对使用避孕工具。他的决定遭到广大教会官员和教徒们的多次抗议。于是，这位天主教会的领袖便决定妥协，准许采用一种所谓生理方法作为控制生育的唯一方式，即推算月经周期有利怀孕的天数，并辅之以测量体温的方法（关于这两种方法，我们往下再详谈）。

现在成立了一个全球性的权威组织，叫国际计划生育联合会，中心设在伦敦。该组织与许多国家的卫生机构进行合

作，推广节育（避孕）工具。人口急剧增长的发展中国家尤其支持它的活动。

应当指出，全球人口大增长，已经成为第二次世界大战结束以来这些年的特点。世界人口急剧增长的原因很多，其中一个最主要的原因是发展中国家出生率提高，儿童（特别是新生婴儿）死亡率大大下降。医学成就使人的寿命大大延长，也具有重要的意义。据科学家们估计，到21世纪初，地球上的人口将达到61亿，即是说，几乎是现有人口的两倍半。多还是少？科学家们认为，100—150亿人口比较理想，因为地球还能养得起。当然，如果合理利用自然资源和进一步发展科学认识的话，那末，300亿也可以。

害怕死于饥饿已不再是限制生育的原因（尽管饥饿依然存在，特别是在发展中国家。1984—1985年发生的威胁埃塞俄比亚一些地区的严重干旱就是一例，它使这个国家的居民濒临饿死的边缘，如果不是苏联和其他社会主义国家以及一些发达资本主义国家及时有效地提供了食品和医疗援助的话，后果恐怕是最悲惨的）。在工业发达国家，人们是根据自己的生活需求和条件来决定怀孕和生孩子的时间的。如今，他们不仅希望保障自己孩子享有高水平的生活，而且自己也要得到文明为他们提供的各种享受（社会主义国家亦不例外，虽然我们的理想与资本主义社会宣扬的理想迥然不同）。在工业发达国家，广泛使用可靠的避孕工具使妇女摆脱了对不适宜的怀孕的恐惧，虽然从另一方面看，这也促使围绕性需求和性满足在每个人的生活中的作用和地位的自由观点越来越普遍流传。妇女解放，在经济上摆脱了对男人的从属地位，促进了这种自由观点的发展。最后，越来越紧张的生活节奏、日益复杂化的工业生产对人提出的刻苛要求、社会加给自己成

员的众多义务，凡此等等，使人产生了扩大人际交往，包括在性生活方面在内，确立自己的个性的自发需求。

这里并没有什么反自然的东西。人，天生如此，任何属于人的东西于他都非异己。只要性需求不沦为放荡，并受来自社会的控制，就不存在不安的理由。

器具避孕法

如我们所见，人们早就关心探索可靠的避孕用具了。而且这种探索是朝两个方面进行：一是保障妇女安全，二是使男性中和。

最常用的一种能够阻止精液进入女性生殖器深处的方法，就是使用阴茎套。这个方法最早由古代罗马人开始采用，后来随着基督教的盛行，这一安全方法曾一度被遗忘，直到16世纪才被著名意大利医生和解剖学家加布利埃尔·法洛比（1523—1562年）重新发现。当时，法洛比正在探索防止象鼠疫一般在欧洲流行的梅毒的可靠方法。他提出性交时阴茎应戴上浸有专门药剂的小布套。法洛比的发明还作为防止感染的重要手段沿用了一段时期；但其作用对于避孕只起次要作用。经过一段时期后，法洛比的小布套得到了改进：在法国开始用极薄的兔肠制造阴茎套，并向许多欧洲国家出口。新产品大受欢迎，不久便获得“法国肠”的美称。19世纪末，用动物肠衣制造阴茎套被橡皮阴茎套所取代。阴茎套的避孕功能渐渐超过了防止性感染的功能。

现在的阴茎套十分完善，绝对安全可靠，使用方便。但这种避孕工具也有不足之处，即有的男性的性感觉有所下降，而且从美学观点看，它也不是最佳方式。

女性也可使用器具避孕用具，如子宫帽、或子宫托。这种避孕方法最早是由柏林医生F.K.魏尔德于1938年提出。子宫托是一种带有弹性的橡皮帽，可盖住子宫颈口，阻止精液进入。近来，这种避孕法常与各种可杀死精子的避孕药膏同时使用。其缺点是使用比较复杂，更不用说性交前放入性交后取出，在心理上对妇女也会造成伤害。此外，如果子宫帽未将子宫颈口罩严，将引起粘膜炎，或因阴茎插入而位置移动，都将增加受孕的危险。

现在有一种不必在每次性交前放入然后取出的子宫帽。但使用和正确放入，都应请医生进行。来月经前应请医生将其取出。

子宫内避孕器

这种避孕工具问世时间虽不长，却很受欢迎（子宫内避孕器，或叫节育环的普及度目前仅次于避孕药丸）。子宫内避孕器有20多种，许多国家都能生产。捷克斯洛伐克生产的“达娜”牌子宫内避孕器，安全可靠，目前已向许多国家出口。最新产品上都有一根西纶线，放入后露在子宫颈口外（必要时，妇科医生可用它轻轻将节育环取出）。

“达娜”是由对妇女绝对无害的惰性聚乙烯作材料制成，决不会引起炎症及其他疾病，应在来月经前请妇科医生放入子宫内。有的妇女不愿使用子宫内节育环，说它会引起断断续续的出血或炎症。出现这种情况，应立即去找医生，请他决定采取治疗措施还是取出节育环。

子宫内避孕器最大的方便之处，是它放在子宫内的时间较长，一般为两年。有的专家认为放更长时间也无害，但不

得超过 4 年。节育环对性交无妨碍，且可确保妇女避孕，如不愿避孕，可请医生取出（取出时无疼感），怀孕后对婴儿健康亦无任何危害。

分娩后，必须等第一次、最好是第二次月经结束后方可重新放入节育环。因患有炎症而经血多且持续时间长的妇女，以及未生过孩子的妇女，不宜使用子宫内避孕器。

化学避孕用具

化学制剂是种类最多的一种避孕用具，目前在全世界倍受欢迎。这种避孕用具是在人们发明了一种叫去甲类固醇的合成化合物并掌握了其工业生产技术后才得以问世。这种化合物属甾族化合物激素，性能与女性荷尔蒙相同。在捷克斯洛伐克大多服用复方炔诺酮和复方18-甲基炔诺酮，每包均为28片，其中 7 片为红色。从来月经第五天开始服药，每天一片，最好定时服用，21天后再开始服用那 7 片不含任何活化物的红色药片（服用这种中性药片的唯一目的，是帮助妇女在来月经的28天内比较容易控制自己）。如服用红色药片后，不来月或经月经提前或推迟，都应立即去请医生检查。

荷尔蒙避孕药在治疗因荷尔蒙失调而引起的早期不孕症方面也很有效。一旦停止服药，即可受孕，对此无须担忧。

经血过多，以及患有糖尿病、肝炎和静脉曲张的妇女不宜服用荷尔蒙避孕药。避孕药对多数身体健康的妇女无任何副作用，少数人会有头疼、眼皮浮肿、呕心等不适症状，有的还出现性反应减衰现象，这时应找医生进行检查。只要及时治疗，上述症状大多即可消失，不必立即停止服药。

生理避孕法

计算月经周期哪些天较易受孕的生理避孕法，在本世纪20年代即已盛行。生理避孕法又以荻野——克纳乌斯法著称（这两位日本和捷克医生为月经周期研究奠定了科学基础，为纪念他们而定此名），它的历史实际上很悠久。最早记述此法的，是公元二世纪侨居罗马的希腊医生、著名妇科专家斯帕兰·艾菲斯基。直到14世纪下半期，这一避孕法在德国被重新发现，定名为“卡贝尔曼法”。但无论它的最早发明者是谁，重要的是它的效果，而不是姓名或它的名称。

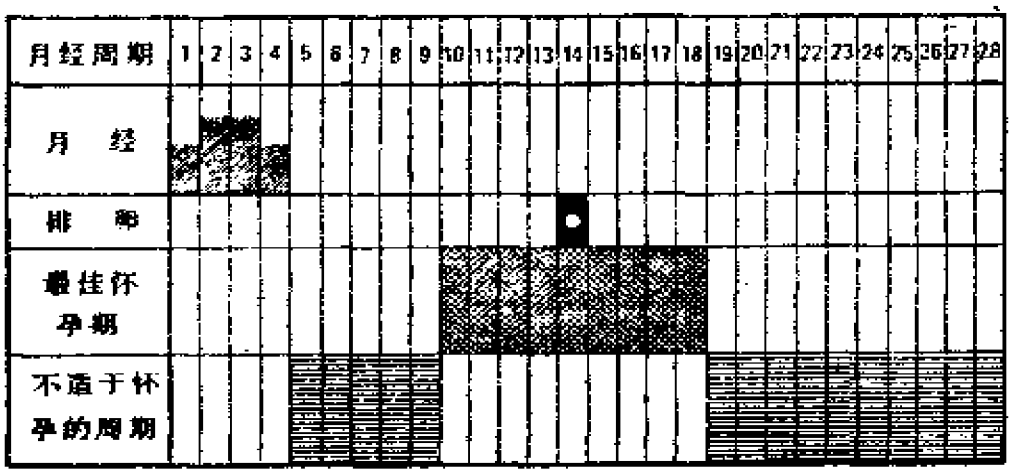
生理避孕法的基础，是关于妇女生育期和不育期的知识。女人并非任何时候都能受孕，只是在排卵前后几天，即卵巢排放成熟卵子时才能受孕。多数妇女的排卵期一般都在月经周期的中间，成熟的卵子在两天内即可受精。从表Ⅰ可看出，最佳受精期是排卵前4天和后4天，加上排卵当天，共计为9天。

月经正常的妇女均可采用生理避孕法。但应指出，她们的排卵期也可能提前，那可就上了荻野-克纳乌斯法的当了。不过，这一方法对那些既想避孕但也不反对生孩子的夫妇来说，仍然是理想的方法。

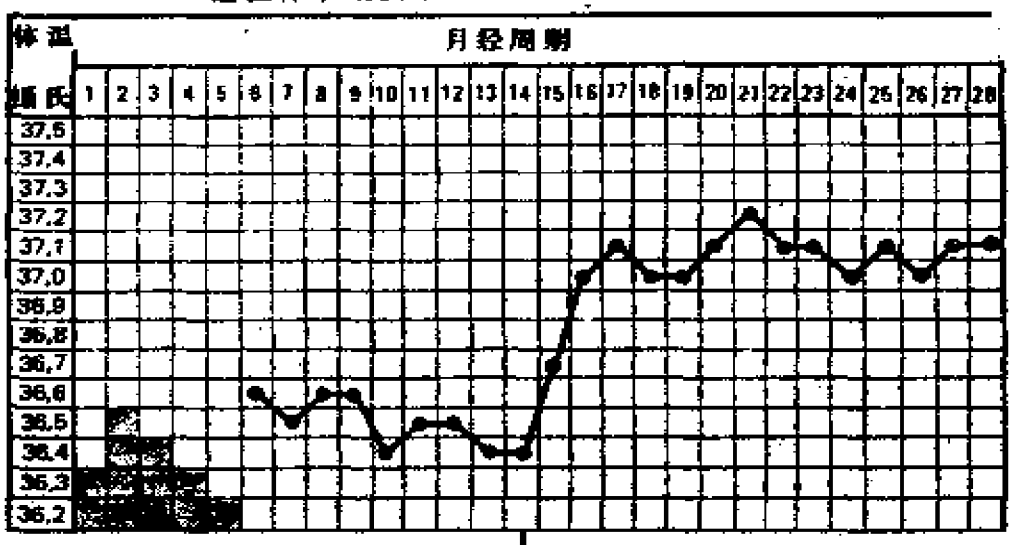
1968年，有一家瑞士钟表公司专门生产了一种钟，叫避孕钟。只要根据月经周期把钟对准，它就能告诉女主人哪几天是最佳受孕期。避孕钟在许多国家很受妇女欢迎。不过，如果排卵期提前，那末，这玩意儿也会象我们提供的图表那样，叫你上当的。

基本体温测量法

所谓“基本体温”，指的是健康妇女早晨心情平静时所量的阴道体温。定时测量体温，可知排卵期何时到来，从表Ⅱ可以看出，月经周期阴道体温每天都不相同，波动比较明



最佳怀孕期及不适于怀孕的日期表



排卵

基本体温曲线

显。排卵期前几天和排卵当天为低温期，接着体温急剧升高，一直达到37.1°—37.2°（有时更高）。不会受孕的那几天体温最高，因此，这几天可以不避孕。

当然，如身体有病，服用荷尔蒙，过度疲劳者，体温波动不受卵子成熟过程控制，则不宜采用此法。

中断性交

古代犹太人早已熟知的中断性交（据旧约传说，正是因为这一“罪过”上帝才惩罚了奥纳尼）虽然很普及，但却是一种不大可靠的避孕方法。男方在射精前中断性交，让射精在阴道外进行。因此，男方在精液即将射出前中断性交的能力，便成了保证避孕成功的条件。从心理角度看，采用这一方法对男子的要求极高，而且使双方都很紧张：能否及时中断性交？长期采用中断性交也将影响男女双方充分体验快感的能力，并将导致所谓“无性欲高潮”现象出现。这一方法的不可靠性还在于，精液在射精前很可能已和尿道分泌物一起进入阴道。

另一种做法是所谓延长性交，即阴茎插入后，双方放慢摩擦。如此，女方虽可进入高潮，但在心理上对双方的要求极高，使双方产生屈辱感，是一种不完善的性交方法。有早泄症的男子不宜采用中断性交乃至延长性交的方法。

关于绝育，这里也应当讲几句。绝育实际上是一种永久性避孕方法。绝育可采用手术方法，亦可采用X射线方法进行。女性结扎输卵管，男性结扎输精管。起初，X射线绝育手术，只有身体最好的妇女才可以作，后来这一永久性避孕方法才逐渐得到了推广。

关于这一方法，应当说些什么呢？首先，绝育对性欲无影响，但绝对不能再生育。正是这一点对一些人们既不愿生孩子也不愿避孕的国家产生了副作用（如，在美国，绝育甚至成了一种“时髦”。据现有资料，白人夫妇中有10%一方或双方绝育）。在社会主义国家，只有在怀孕对妇女的健康和生命有直接危险或有可能把严重疾病传给后代的极少数情况下，才采取绝育措施。

除以上情况外，医生一般都是建议采取可靠简便的避孕方法，男女双方一旦希望生个孩子，便可随时停止避孕。

堕　　胎

从医学观点讲，堕胎就是在怀孕28周内，即在有生命力的胎儿形成以前终止妊娠。但人工流产，可根据妇女的愿望在怀孕12周内进行（医学证明，个别情况亦可更晚些时候进行）。

从法律观点讲，堕胎则是在28周内将死胎用人工方法吸取出来。超过28周，活着的胎儿取出后即使活的时间不长，在法律上也认为是生育。

自然流产

生殖器发育不良、母亲或胎儿有病，都会造成自然流产，不过导致这一现象的原因有不少迄今尚未查明。自然流产的原因基本上可分为两类：一是遗传性的，即因卵子和精子的结构遭到破坏而引起；一是外源性和内源性的，即由于女性身体发生外部和内部变化所引起。遗传性原因迄今研究得不多，因此这里不着重谈。女性机体发生的内部变化基本上都具有生物化学性质，我们遇到最多的是输卵管和胎盘的功能受到破坏。甲状腺、肾上腺、胰腺等疾病对胎儿的形成也能产生不良影响。

各种变态性偏差，影响血液凝固性的血液成分以及各种血管疾病，均属于内部变化。因子宫构造受到破坏（无论是

先天性的或是后天性的）而成为流产原因的情况较少。这里指的大多是子宫和胎盘的破坏，它能引起胎盘过早脱落，子宫供血失调，胎盘梗死及其他病症。所谓外因，我们指的是可导致急性或慢性肝炎和肾炎的各种感染，对胎儿发育当然会产生不良影响。各种机械性创伤、心理疾病以及种种突如其来的精神负担也很危险。自然流产多见于怀第二胎以上的妇女，初次怀孕者很少发生自然流产。

流产最早的征兆是大量出血，而后是腹部剧烈疼痛，接着便是羊水流出。眼见目睹这一现象的古代接生婆们甚至得出了一条规律：孕妇年龄越大，流血越少，但疼得越厉害。

危险性流产和有危险的妊娠

危险性流产，指的是胎儿还没死、胎盘尚未脱离，但子宫上皮组织已受破坏这种情况。如孕妇及时住院，则危险性流产大多都可进行有效治疗。应予以特别重视的，是有危险的妊娠，它常见于那些患有严重肝炎、肾炎、肺炎以及内分泌腺疾病，或患有心脏病和血液循环系统疾病的孕妇。做过妇科手术或终止妊娠的孕妇，和流产或早产者一样，都应牢记，她们必须处于医生和专家的经常监护之下。

多次流产的妇女，一旦再次怀孕，应立即接受医疗检查，并密切注意以后的发展情况。月经期内受孕最危险，最好立即找医生进行检查，必要时应住院治疗。

人工流产

怀了孕又不想生孩子，这种事什么时候都有，甚至在最原始的社会里也有。在这方面人类早就有了奇妙的发明。我们从历史上不仅知道有人工流产一说，而且还知道各种各样的“花样”和“魔法”，如，孕妇从活蛇或死蛇身上迈过去、吃死马蝇、摸带经血的马粪，等等。多种草剂和膏丹运用极广，或用之沐浴和熏烤。罗马人还用香桃木、香水等泡成液汁喝。

人工流产使用的工具多种多样：钩针、棒针、探针、导管（用来往子宫里灌水、醋以及其他液汁）。孕妇猛击或勒紧腹部，在地上滚、发疯似地跳舞、骑马飞奔、搬动重物，或多次进行性交。罗马人还把以下方法作为流产手段：突然吓唬孕妇，使其流产。

不同社会对待人工流产的态度，首先是由该社会的生活条件所决定。罗马法律认为母亲体内的胎儿是她的一部分，不承认它应受任何保护。古代伟大哲学家普拉东和阿里斯多德都把人工流产视为调节生育率和进行淘汰的手段。在古代犹太人那里，人工流产是遭到严格禁止的。基督教接过了这条禁令，多年来一直让欧洲民族的社会意识屈服于自己的影响。基督教认为，禁止的主要原因是母亲体内的胎儿乃是正在成长中的人，他的生命也是上帝赐予的，因此，不应当弄死他。伊斯兰民族，特别是土耳其人则认为五个月以内的胎儿不能算作独立的人，所以人工流产在那里司空见惯。

在基督教国家也有违抗禁令做流产的。如在捷克，根据布尔热迪斯拉伐大公1039年颁布的“格湟兹顿法令”，用人工

方法终止妊娠者将受到惩处。在德国，根据1532年通过、一直延用到18世纪的“卡罗琳娜法典”，人工终止妊娠者应处以死刑，罪人将抛入河中淹死。

但当时流产照有不误。19世纪下半期，做流产的人数急剧上升，而到了20世纪初，就更加普遍了。1910年，仅在巴黎一处，就发生了10万流产刑事案。柏林大学医院主任艾恩斯特·布姆作了一次统计，20世纪初德国登记注册的流产9/10是人工流产，每年人工流产总数多达30万（根据另一份资料——50万）。此外，还是在德国，仅1912年一年，就判处了977件流产刑事案。

人工终止妊娠在多数欧洲国家都是要受到处治的，但处治的尺度各不相同。有的国家法律规定惩处做人工流产手术的人，有的国家则惩处孕妇本人。但无论是日益广泛使用避孕工具，还是按照严格医学指示进行的人工终止妊娠合法化，都无法根除流产刑事案件的发生。地下流产之所以危险，首先是因为它通常不是由专业人员进行，即使由有经验的医生进行，但条件也极差。这往往导致子宫损坏，内生殖器官感染，有时甚至导致腹腔炎乃至脓毒病，气泡拴塞和中毒。这些往往能导致死亡的严重后果，便引起了欧洲国家争取人工终止妊娠合法化的广泛运动的出现。

1920年11月18日，苏维埃俄国通过了法学史上第一部允许人工终止妊娠的法律，条件是必须在公共医院由医生专家进行。1936年苏联对自由终止妊娠作了某些有医学根据的限制，但1955年又重新允许人工流产。

在捷克斯洛伐克，人工终止妊娠是要受惩罚的，终止妊娠的妇女，进行终止妊娠术的人乃至他的助手都将受到惩罚。这一法律在1957年被取消，当时已允许因医学原因或其

他值得重视的原因而进行人工终止妊娠。女性年纪太轻或已到完全成熟的年龄（16岁以下，45岁以上）、已经有3个孩子、无丈夫、家庭破裂、未婚女性处境困难、刑事行为（强奸）导致的怀孕，均被视为值得重视的原因。因以上原因进行人工终止妊娠均为自费，孕妇应交纳200—800捷克斯洛伐克克朗。所谓医学原因指的是孕妇的身体状况，怀孕将对她的健康乃至生命造成威胁。属以上原因者，进行人工终止妊娠术均为免费。除上述情况，进行人工妊娠手术者及其助手，都将受到惩罚。孕妇可不受处罚。

类似的法律在其他社会主义国家也有，前面提到的苏联除外，在那里任何一位女性只要自愿，且怀孕不超过12周，都有权在医院条件下免费做人工流产手术。

综上所述，我们要再次提醒：无论一些国家的法律是否允许自由终止妊娠，亦或法律规定有一定的限制，事实是人工终止妊娠，即使是由水平最高的医生在最理想的医院条件下进行，都可能给年轻女性的身体造成无可挽回的损害。初次怀孕的妇女做人工流产尤其危险：它可能永远剥夺你做母亲的欢乐。请牢牢记住这一点，请不要以为一生无子女的危险只威胁别人，而不威胁你。这样，即使你经历了失望，你的生活也将得到幸福、充实感和对未来的信心。

夫 妻 生 活

结婚与家庭

小家庭的心理问题

经济自立

离婚

孩子与离异父母

结婚与家庭

人是一种联系。关于爱。两个人的联盟。家庭的含义。孩子是夫妻结成一体的体现。开放性的家庭。

小家庭的心理问题

夫妻生活是一种创造。“浪漫爱情的坟墓”。重要的是不改变伴侣的性格。关于我们对家庭的信任感和安全感。“角色颠倒”的危险。心情好，最重要。我们果真不幸吗？我这个妻子（丈夫）做得怎样？爱情和日常生活。“你真的爱我吗？”爱情与不忠诚。困难能检验和美家庭的牢固性。宁可大吵一场也不要永远沉默。

经济自立

“如今人们不为钱财结婚，却为钱财离婚”。自己的房子。布置自己的家。巨额开支清单。“他们的钱究竟从何而来？”“我们养不起孩子”。从经济的观点出发教育孩子。家庭主妇。多子女的母亲。多子女家庭的日程表。关于对多子女家庭的帮助。两代人的共处。媳妇与婆婆。

离婚

离婚自古有之。心理学家看离婚。有充分理由的离婚。夫妻间的不信任是离婚的一个原因。精神病。二次离婚或多次离婚。“性格不合”。离婚统计数字。

孩子与离异父母

“腹背受夹”。孩子走的路是父母开辟。离婚手续和孩子。离婚以后。怎样向孩子说明：为什么？……父母离婚后所犯的错误。新家庭中的孩子。

结婚与家庭

“一个人，如果你不抚摸他的头，连他的脊髓也会干枯……”每当看到不和睦的家庭，人们不由要说：此话不假。相反，和和美美、关系融洽，父母与孩子平等相待，互敬互爱的家庭，则如一位哲学家所说，堪称“大自然的奇妙创造。”

雨果称家庭是“社会的结晶”，阿德莱则认为“家庭是社会的缩影。整个人类大社会的安全正取决于它的完整性。”高度评价家庭的例子，多不胜数。但我们的任务不是例数这些充满真知灼见的思想（虽然也不能不举例说明），而是要向我们的男女读者们说明彼此对对方以及对自己未来的孩子应负的责任，每一位结婚的人都应自觉承担起这种责任。

在“孩子……”那一节里，我们将谈到母亲的关心和爱对于孩子的正常成长具有怎样的意义。不过，我们也常常发现，一些冷酷无情的自私者正是因为在童年时代缺少应有的关怀才变成了那种人。“母亲的冷漠比穿堂风对孩子更有害”——恐怕谁都不会反对这一真理。英国哲学家和教育家洛克说过：“全民族的昌盛取决于对儿童的正确教育”。如果他的话是正确的话，那末，我们便有充分理由说，我们未来的昌盛取决于我们在自己家里建立起来的是一种什么样的相互关系。

人是一种联系

自古以来，人一直关心一个问题：人是什么，人在世界上占据什么地位，他的实质和使命是什么，他生来为的什么，死后又将留下什么。人不是把自己想像为完整的宇宙，就是微不足道的小分子，湮灭在无限苍穹之中；不是把自己比作万能的上帝，就是听从权力无限的命运摆布的芸芸众生。在亚里斯多德的哲学中，人是有精神有智慧的生命体——“有理性的生命”，这是亚里斯多德对人的评价，——而基督教则认为，人只是一种犯有原罪的内在对生的活物。笛卡儿称人的思维能力高于一切，并把这种能力视为人类生存唯一可靠的证明（“我能思维，因此，我存在着”）。康德认为，“人是什么？”这个问题包含着哲学的基本含义。黑格尔宣布，人是具有普遍意义的意识以及共同理想原则——精神和理智的体现者。费尔巴哈则与他争辩，他认为人是有情感有肉体的活物，是具体的“我”和“你”生动的会见。

不难看出，所有这些观点都没有谈到人与周围环境，与他就是其中一部分的社会、与劳动活动的联系，而人正是通过劳动和凭借劳动才能表现自己。马克思主义超出了以上带有局限性的观点，在哲学史上最早揭示了人与人之间的相互联系，指出他从生于社会，是社会劳动活动的产物和主体。马克思写道，“……人的本质不是单个人所具有的抽象的东西。实际上，它就是所有社会关系的总和。”

马克思的这一思想至今仍未失去其现实意义。作为所有社会关系总和的人，他本身就是与周围世界关系的体现者。人乃是一种活的体系，是体力和精神、自然和社会、继承来

的和在生活进程中获得的一切的统一。人一生出来，就开始与人和物的世界、与祖祖辈辈千百年所积累的各种社会结构形成的世界发生了联系。马克思写道，哪怕是一人独处，他也与社会有着全面的接触和交往。

人生活其中的世界是人化的世界，即是说，这个世界上的每一件物品，每一种现象和发生的每一个进程，无不"充满"人的力量。为了使周围世界成为他（人）的世界，他从小就要和大人交往，模仿他们，向他们学习，获取知识。刚生出来的人不可能得到一个"现成的"世界。但是，通过逐渐研究它，认识它，用自己的活动改造它，他作为一个人便使自己得以确立起来，把周围世界变作自己个性的一部分。正象马克思所写的那样，"人对世界的每一种关系：视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉、思维、直觉、感觉、愿望、活动、爱，总之，作为他个人的所有手段……"都要参加认识和熟悉世界的这一过程。

请注意：按照马克思的话，连爱情这种隐秘的情感也是人熟悉世界的一种手段。这种熟悉过程不以个别人的"我"为终止，而是变为新的质，作为爱的客体的"我"和"你"不是在偶然结成的一对中存在，而是体现在"我们"之中，继而又传给我们的孩子，从而使他们也获得熟悉人化世界的可能。

关于爱

如上所述，爱情是每个人必不可少的一种情感，是帮助我们认识世界的"一种个人手段"，能使我们对世界的认识更加丰富和完善。人的这一"手段"一旦被剥夺，世界的光彩

便将暗淡，日出和日落将消失，鸟儿将不再歌唱。总之，世界将大为失色。

应当指出，这对“我们”并不意味着，我们没有学会爱，或者，这一“个人手段”在我们身上不够发展，世界就果真会失去光彩和魅力。不，当然不是。但是，我们用自己的情感和自己的能力所发现的，并且已经成为我们个性一部分的这个世界，失去的无疑将会很多、很多。

爱，在人的所有情感中，恐怕是一种最无私的情感。爱祖国、爱母亲、爱孩子——未必有比这更崇高和高尚的情感了！此外，正是爱，而不是任何其他情感，使我们变得充实，使我们的行为变得高尚和崇高。爱，不能强加，不能强求，更不能压制。生物的和精神的、个人的和社会的、隐秘的和具有普遍意义的，这些矛盾都交织在爱之中。爱，不象有人认为的那样，等于“头脑发热”或“失去理智”。圣·艾克丘贝利说得好：“爱不等于四目相对，而是共同朝一个方向看。”

前面已经提到爱的无私性。但如仅仅这样看待爱，那末，关于这种情感你也只说对了一半。另一半在于，恋爱的人应能服从爱的对象的意志，根据所爱的人的观点来评价自己的行为以及物质和精神价值。列·托尔斯泰写道：“相依为命——这就是爱”。A·亚里斯多德说，“爱，就是希望另一方享有你认为的一切好的东西，而且，这种希望不是为了自己，而是为了你所爱的人而产生，并竭尽所能使他获得这一切。”

当然，如世上万物一样，赋予人的爱，不可能是一劳永逸和完美无缺的。在人类历史发展过程中，爱也在不断变化、完善和充实新的内容。这里值得提及恩格斯说的一段话，他

把爱视为个人选择情感，同时也把它视为漫长历史的产物："现代性爱与古代人的性吸引和情欲有着本质的区别。第一，它应以被爱者的爱为前提；在这方面，男人和女人是平等的，而对于古希腊罗马时代的情欲来说，则无须得到女方的同意。第二，性爱的力量和持久性如此之大，以致于不能占有和分离，对于双方来说如果不是最大那也是莫大的不幸；为了达到互相属于对方的目的，他们甘冒最大的风险，甚至以生命为代价也在所不惜……谴责和袒护两性关系，都有了新的道德标准：人们不仅问她结婚没有，而且还问是否出于双方彼此相爱？"

请注意这段引文最后一段话"……人们不仅问她结婚没有，而且还问是否出于双方彼此相爱？"如前所述，在人类发展历史上，男人为占有异性进行斗争，目的远非为了结婚。但随着时间的流逝，婚姻这一机制开始具有越来越重要的意义，虽然有没有爱情对婚姻并无决定作用，首先考虑的是物质和经济状况（"处熟了，就会爱上"，这类俗话莫非正是在那时出现的？）但如我们从恩格斯的话中所看到的那样，早在19世纪爱情便上升到了很高的地位，连婚姻机制本身也退居次要了，而婚姻在恩格斯所处时代尚未摆脱妻子在物质经济方面对丈夫的依赖。直到20世纪，随着社会主义的来临，爱情才彻底摆脱了女人对男人的物质经济依赖，成为牢固婚姻关系的内涵、目的和道德基础。

两个人的联盟

说到夫妻生活的原则，在众多久经不变的观念中有这样一条：人间姻缘皆由天定。撇开这种观念的宗教色彩不谈，

如准备结婚的青年男女，情爱甚笃，到了想入非非的地步，那也没什么不好。应当指出，爱情不怕幻想，过于“讲实在”反而有损爱情。

但是，年轻人的感情沉溺于“想入非非”，这对婚姻也没有好处。初期的盲目性一般很快便会过去，接着而来的将是折磨人的思考：我们是否相爱？我们莫非把一般的眷恋乃至思念当作爱情了？

我们讲的爱情，当然是一种特殊的感情。之所以特殊，完全不是因为这种感情不会轻易产生，而是因为它能占据情侣的整个身心（让我们回忆一下恩格斯说的话：“……不能占有和分离，对于双方来说如果不是最大那也是莫大的不幸；为了达到互相属于对方的目的，他们甘冒最大的风险，甚至以生命为代价也在所不惜……”）。“爱情比生命更可贵”——这不仅仅是隐喻；对于一个认识到永恒爱情的神秘力量的人来说，对异性的爱的确比对生命的爱更可贵。这当然不是说，相爱的人应当只属于对方和仇视生活。人们往往是悄悄地，而不是一下子就走向伟大的爱情的。开头无非是“幸会”或好感，接着产生有助于人们更好互相了解的友谊，友谊慢慢变成思念，思念变成眷恋，经过这段漫长的过程之后才会产生爱情。我们不希望你们这样理解我们的意思，似乎真正的爱情非经过漫长的考验不可，如果年轻人已经认识到了，没有对方，如俗话所说，“连一天也活不下去”这句话的含义的话。不过，年轻人经常从自己父母那里听到的忠告“最好先互相了解了解”，决非没有道理。

当然，你可以爱一个小伙子“就爱他那个样”，也可以要求他一定得变成“我希望的那样”。这两种极端都不会给婚姻带来任何好处。而友谊则是这样一种相互关系，它不仅可以

使年轻人“更好地相互了解”，而且能确立共同的兴趣爱好。日后，当年轻人成为丈夫和妻子的时候，友谊还可以使他们的婚后生活变得充实和有意义。

不应忘记，未来的夫妇在相识以前（这里暂且不说那些在一起长大的人，尽管青梅竹马并非罕见）都有一定的生活阅历，都积累了一点自己的经验。往往有这种情况，年轻人一见面彼此就产生了强烈的好感，你要说有什么妨碍他们结合的障碍，这话他们连听都不愿意听。如果他们能表现理智一点的话，那末，这同样没有什么不好，更不会对他们正在产生或已经产生的感情有什么坏处。不过，我们进行的调查往往却证明，在迈出“决定性的第一步”之后，接着而来的一般都是大失所望。但愿每一位青年在开始约会以前所积累的不太多但却是自己的经验，不致与有经验的伴侣相同。这是很自然的，就象一对深知自己缺点的恋人从不急于互相吐露这些缺点一样自然（顺便说一句，从这个意义上讲，友谊比爱情更坦诚。这就是我们要象你们的父母那样再次劝你们开头要好好了解了解的原因）。假如你们产生的感情没有叫你们失望，反而使你更加坚信自己的选择是正确的，那么，我们就要说，祝你们一切顺利！但我们还是要提醒：你们缔结的婚姻，不仅从法律上把你们的爱情固定下来，而且，也许这更重要，应当是两个相爱的人的联盟。你们在婚前互相没有暴露的缺点（如，狭隘、固执、好发号施令、易怒等），可能会违反你的意愿在婚后暴露出来。要真诚——这是我们对你们最迫切的忠告。不是你“实话实说”的那种真诚，虽然你们也看得见，“实话实说”有时也能刺伤你所爱的人。我们呼吁你们学会这样一种真诚：随时准备帮助你的伴侣并接受他的帮助。经常可以发现，有一些年轻人不愿作一点自我反

省也不愿理解伴侣，便开始互相指责对方犯了滔天大罪，包括一些莫须有的过错在内。你在夫妻生活以前已习惯于把某种表现看作是理所当然和不言而喻的，但这不等于你的伴侣也会这样看。我们喜欢的东西，不等于大家都喜欢，更不能说明别人“土气”，自己“洋气”。你们现在不光有了自己的家庭，而且有了两个人的联盟，一份爱情两人同享，照俗话所说，就是有自己的家了。而自己的家指的不仅是自己的住宅、家俱、你们爱读的书，等等，而首先是互相信任、互相理解的气氛。它是你们共同的新世界，你们从此将生活在一起，并将一起使这个世界变得更加完美。

家庭的含义

首先应当指出，结婚和家庭远不是一回事，就象“已婚”和“在一个家庭里生活”不是一回事一样。我们在讲到两个人的联盟时，已经提请你们注意，所谓自己的家，我们的理解决不是指住宅、家俱以及其他日常生活用具（毋庸置疑，这些东西都必不可少，但它们只是作为家庭生存的条件，而不是作为它的目的，才为人们所需要）。作为日常生活经济组织的家庭，自古以来即已存在，家庭的职能往往也就到此为止。直到社会主义社会，家庭的职能才发生了变化。现在，家庭的含义已经是保障男女结成的婚姻及其父亲的身份和母亲的身份，以及教育子女。正是家庭为孩子最早的社会定向提供了条件，由此便产生了家庭的新职能：提高夫妇的社会积极性、建立家庭与社会、家庭与国家之间密切的相互关系。另一方面，社会主义国家力求建立和加强和谐发展的家庭，向它们提供一切援助、为未婚男女青年开办专门的服务

机构、为有意建立家庭的单身者提供帮助、开办妇幼保健、夫妇关系心理学、儿童保护及教育等咨询机构。最后，家庭的含义还在于为夫妻双方的个性全面发展创造最佳条件，促进他们互相关心，以及满足相爱的人希望永远呆在一起的需求。

孩子是夫妻结成一体的体现

孩子是夫妻恩爱团结的实际体现。但这决不是说，由于种种原因而没有孩子的家庭便是不完整和没有出息的家庭。绝对不是这个意思！但撇开别的不说，孩子还是正在走向未来的你们的过去，是你们的爱以及互相关心的界限的扩大，最后，也是你们的“我”的再一次确立；这个“我”已经转化为“我们”，现在它变成新的“我”又回来了，成为你们生活中一个新阶段的标志。

应当指出，无论如何不应把孩子看作某种乐趣或“大人的玩具”。孩子首先是人，尽管他一开头是那样弱小和毫无自卫能力，一旦失去照顾和爱抚，他就会夭折。孩子再次证实我们发展人际关系的必要性。从这个意义上说，我们完全有理由把有孩子的家庭称作社会的基层组织。

这个问题往下还要详细谈到，这里只简单讲一讲父母对孩子承担的责任。为了胜任这一责任，你们从一开始就应当把孩子作为权利平等的家庭一员去对待他。对孩子漠不关心的态度，和父母盲目的溺爱同样危险。在为孩子提供正常发展所必需的一切的同时，不要忘了有所节制。但愿法国伟人让·雅克·卢梭的名言能成为你对待孩子的准则：“你们知道，使你们的孩子变成不幸的人的最佳办法是什么吗？这就是：

使他养成凡事不遭拒绝的习惯。”

开放性的家庭

以上讲了人的实质、爱情、结婚、家庭和孩子，现在我们再补充说几句，然后转到小家庭的心理问题。

两个相爱的人组成的联盟，体现他们恩爱团结的孩子，都不可以也不应当局限于自己的小天地里。只为自己存在的和美家庭，只能是对前已述及的人的实质和爱情的伟大的歪曲。假如你们把自己的家变成使自己与周围世界隔绝的“堡垒”，你们就犯了不可饶恕的错误。我们记得，人的实质不仅在于他是“各种社会关系的总和”，而且还在于人本身就是对待周围世界态度的体现者。就自己方面而言，人将表现为这样一种个性，它不断完善，但永远也无法达到自身可能的顶峰（实际上，每一个人的道德和社会表现的可能，都是取之不尽用之不竭的）。相反，只局限于自己的家的人，很快将会“酒竭”，以为他所获得的那一点点（与他无限的可能相比）就是他自我完善的顶峰。说到家庭，道理也一样。仅仅局限于“自己家庭小圈子”，实际上等于有意识地用一道箍把自己紧紧地箍起来，对箍外的一切一无所知，这种人实际上对世界十分淡漠。而这个世界，即便你对它一无所知，它对每一个家庭的生活实际上从不漠然视之，它为它提供生存必需的一切，而决不索取任何报酬。一方永远“索取”，另一方永远“给予”，如此“义务分工”，难道合理吗？在自然界，这种有机体之间的相互关系形式，一方（家庭、或社会的基层组织）靠另一方（社会）生活，仅仅利用它作为自己的居住地和生存来源从而损害它，就叫作寄生现象。

局限于自己的小圈子、只关心自己过得好的家庭，往往还牢骚不断。但我们要问这种家庭的成员们：要求社会为你们提供超过它可能提供的一切，你们自己又为社会做了什么？你们的要求是否符合你们为共同福利所作的实际贡献？毫无疑问，社会主义社会决不会让自己的一个成员，哪怕是最不可救药的懒人饿死。但是，如果社会将降低这种"懒人"的"胃口"，不急于在他一提出要求时便向他提供他想要的一切的话，那末，社会的做法完全是明智的。

那些不把自己的家象关在笼子（鸟笼还是老虎笼，都一样）里，而是以社会利益为重的家庭，则能竭尽所能为社会作出最大的奉献，它们为社会增添财富的同时，也使自己变得富裕起来。这样的家庭完全有理由叫作开放性的家庭。

在家庭与社会的相互关系中，一如在两个相爱的人的相互关系中那样，如果一方损害另一方的话，那就属于反常。无论我们的社会财富还是我们的感情财富，都不是没有界限的，都不可能永远奉献而不获取。那样，它们早晚将会消耗贻尽。相爱的人的任务应当是：互相充实，从而变得更加丰富，沿着完善的道路不断前进。家庭在与社会的相互关系中的任务也是如此。

小家庭的心理问题

夫妻生活是一种创造

为了认真做成一件事，人应长期顽强地进行学习，获得知识，掌握一定的职业，积累经验。结婚则不一样。这里每个人既是自己的老师又是自己的学生，既是领导者又是被领导者，既是雕塑家又是他用以塑造自己向往但尚属模糊的一切的泥土。不过，这拦不倒年轻人：他们往往轻率从事，不加思索地就结了婚，还自以为有道理：别人可以这么做，为什么我们不可以？

夫妻生活的确很象从事创造，但这里创造的是家庭。与其他各种创造一样，这里的人，有的比较有才能，有的不大有才能，自命天才的无能之辈虽然少，但不能说没有。真是无可奈何。看来，任何一种创造都是如此：凡事开头，人总是斗志昂扬。在心情如此激动的时刻你倒是来试试看，对他说他不行或他缺少应有的准备。他恨你就算不错了。

我们无意教导青年人应当怎样建设家庭。但我们想说：天下没有人人向往的理想家庭模式，只有比较幸福的家庭、不大幸福的家庭和不幸的家庭之分，这不能怪别人，只能怪“创造者们”自己。每一个人都可以举出真正创造者共同创造成功的例子。但双双失望，一无所获的例子也不少。假如

我们向你们讲几个“创造者”即新婚夫妇失望的例子的话，也许对你们是有益的（往下你们将会看到这类叫人伤心的例子），尽管（这一点必须指出）每一次失望，一如每一次创造失败，都是独一无二的现象，因为即使是互不相似的失望，不同的人也有不同的感受。

初期不出现危机的婚姻，屈指可数。但你们可根据下面将要引举的“我是个好妻子”和“我是个好丈夫”的标准来衡量你们是不是好妻子和好丈夫，以及为了使你们的婚姻幸福美满你们应当做些什么。这个标准是心理学家们在对通常导致家庭不和和危机的原因进行仔细研究的基础上拟定的。但我们不想等待你们自我分析的结果了，我们要对你们说，危机往往总是在你关于生活的想像与现实生活发生冲突时发生，因此你不应因失望而匆忙责备你的伴侣或不良的外部情况：失望的原因在你自己身上。

“浪漫爱情的坟墓”

一则不无嘲讽的古代传说称，结婚乃是“浪漫爱情的坟墓”。描写爱情的小说、歌剧和电影数以千万计，而且结尾都是婚礼上“苦呀，苦呀！”欢呼声中动人的接吻，和（当然并非总是如此）祝愿他们幸福和白头到老。但怎样才算生活幸福，他们的幸福具体是什么，这些小说、歌剧和电影往往对此却避而不谈。

结婚是两个对幸福有自己独特看法的成年人的事，这一点无须证明。然而，许多以幸福开始的婚姻最终崩溃的原因，却是一方或双方——尽管他们都到了“成年人”的年龄——在情感方面的表现还象孩子那样幼稚。爱情是从什么产生的？

是从导致幸福婚姻的美妙幸福的约会吗？不，一般来讲，爱情的产生要早得多，它是从最早充满爱情色彩的幻想开始的。多少少女在幻想，有朝一日，打开房门，命中注定属于她的他便出现在面前，他以自己非凡的容貌和高雅的风度使她为之倾倒，久久跪倒在她的脚下，用激动的声音说："你等的就是我呀，我的亲爱的。现在，我来了！"岁月流逝，少女日渐成熟，变成了大姑娘，而她的房门不知为什么却仍然没有打开。充满浪漫色彩的幻想尚未消失，只是一时深深埋藏在姑娘的心里。假如她交上了好运，遇见一个令他回想起以前充满浪漫色彩幻想中的那个形象的人，她便会对自己说："他来了！我醒了，为了真正的生活！"

这可说是现代"睡美人"的一种典型。而那些"解放型的姑娘"则是现代"睡美人"的另一种典型。这种人颇多，她们身穿长裤，只缺嘴上没长胡子了。这些姑娘幻想中的未来丈夫，既是引人注目的十全十美的知识分子和挣大钱的著名学者，又是出色的厨师、理发师、清洁工、聪明的儿童保育员，等等。

连许多已婚妇女也充满关于理想丈夫富有浪漫色彩的幻想。她们总是拿自己的丈夫与女友的丈夫作比较，尽管她们自己的丈夫好一百倍聪明一千倍，但不知道为什么，也不知道在哪方面总有那么一点不如人家的丈夫。于是，她们就开始用这样的问题来折磨自己：怎么这样倒霉？为什么别人的丈夫象个丈夫，唯有我的丈夫不象个丈夫，简直是误会一场？

男人比"人类美好的一半"也好不了许多，他们也充满浪漫色彩地向往理想中的"公主"，准备一辈子为之倾倒。然而，日常生活的现实却把他们"崇高的形象"砸得粉碎。

原因何在？其实就在于浪漫的“睡美人”们以及她们快要“打瞌睡的勇士”们在等待他们终日盼望的理想即将实现的那美好一天的来临时，缺少行动。如果在他们作“美梦”的时候把他们弄醒并直截了当地问他们：你将给予自己理想中的人什么？他们定会不加思索地回答：一切！如果进一步问他们“一切”是什么意思，你就会知道，这个“一切”差不多等于零。

不过，在生活中一般用不着提这类问题。那些准备结婚的姑娘们想必非常清楚，在她们的未婚夫和她们一生向往的想像中的“白马王子”之间，存在着一道很深的鸿沟。那么，是什么促使姑娘不去嫁给一位“王子”，而嫁给一个普通男人，而且也爱他呢？多半有这样一条秘而不宣的信念：等着瞧吧，亲爱的，成了我的丈夫之后，你就得马上改掉你那些愚蠢的习气！果然如此，结婚以后，年轻的妻子便卷起袖子，开始“整治”刚刚到手的丈夫身上所有“愚蠢习气”了：从今往后，他应当忘掉自己的所有朋友，老老实实呆在家里，给什么吃什么，把自己的破帽子扔到垃圾箱里去，等等，等等。况且，女人还自命“善良的仙女”，她这样做完全是为自己的丈夫好！

重要的是不改变伴侣的性格

亲爱的女士们，如果你们想“改掉”你们丈夫的一切“愚蠢举止”的初次尝试遇到抵制的话，千万不要急于责备你们的丈夫“不重视”你们的一片好心。家庭生活的全部“奥秘”在于它能暴露双方业已形成的品质，而不是彻底改

变它或产生对方迄今尚不具备的新品质。首先要学会互相尊重对方的个性，一定要赶紧摘掉直到结婚前夕你还戴着的那付玫瑰色的眼镜。玫瑰色眼镜绝对不适用于家庭生活：微风骤起，就会把它从鼻梁上刮下来，摔得粉碎。要记住，传统的欧洲教育是以尊重个性原则为基础，而这在一定程度上又是由许多世纪以来的文学、文化史和哲学史培养成的。任何人都不可能，将来也未必能做到在一天之内摧毁这些传统。改进——可以，摧毁——不行。妻子渐渐地能从丈夫那里学到许多东西，同样，丈夫也可以从妻子那里学到许多东西，并把它们化为自己的。但是，如果妻子或丈夫想一下使对方变得象自己一样，他们的结果只能是“守住”那个“破木盆”。

年已三十的工程师伊万娶了与他同龄的布朗卡。姑娘出身文人之家，物质生活富裕，对待生活的崇高态度是这个家庭的唯一信条。伊万从小在小康之家长大，养成了一切靠自己获得的习惯，因此决心要按照自己的模式来改变布朗卡。婚后一个月，他便开始把布朗卡从小收集的而他却认为是“瞎胡闹”的所有艺术珍品一点一点地弄了出去，接着，是她的衣服裙子，他认为这些东西太怪里怪气了，如今所有正常的女人都穿牛仔裤了，要这些花边和皱条有什么用？怎么，难道她不如别人？于是，伊万为她买来了牛仔裤、布料连衣裙，还买了几本“西方畅销书””给布朗卡读，让她“开开窍”。

布朗卡嫁给伊万完全是出于爱情，虽发现他作风专制，但仍然相信两个相爱的知识分子终归能找到共同语言，因此对伊万不仅对这个家甚至对她的衣着进行的所有彻底“改革”，总是抱着忍让的态度。而伊万却按照自己的意思去理解

她的忍让。她晚上偷偷流泪，他竟以为自己达到了目的。对妻子的“改造”也就更加变本加厉了。他对她的一举一动都横加挑剔，连她表达得象工程技术一样精确的爱，他也要分析捉摸一番，他要布朗卡对自己言听计从甚至到了这种地步，连她也开始觉得自己是个十足的笨蛋，而对本国文化卓有贡献的她的父母实在微不足道。伊万开导她，说她是个没有用的女人，一无是处，她应当对他感恩戴德，因为尽管她有种种不足，他还是娶了她，容忍了她。布朗卡长期找不到专业对口的工作，处境更加困难，不得不去求助于父母。生了孩子以后，只好整天呆在家里，成了一个普通家庭妇女。这又使伊万大为恼火，为了教训自己“不适应现实生活的”妻子，他竟同女同事鬼混，公开背叛了她。

尽管布朗卡和伊万的家庭发生了明显的危机，但过了几年后，如俗话所说，爱情又占了上风。而取得胜利的，其实不是爱情（或者，至少不只是爱情），而是布朗卡的伦理道德成熟性。她懂得一点，即：她的“急进派”的丈夫，实质上是得了一种高级幼稚病，夫妻生活是一种人际关系模式，在夫妻关系方面不成熟的人，在其他社会联系方面也必将不成熟。这一真理早已为中国古代圣人孔子（公元前551—479年）所道破。他曾经说过，除自身价值外，夫妻生活还是一个人和异性伴侣共同高度展现个性的活动天地。

应当指出，女人的生物情感比男人更深更细。大自然使女人具有伟大的母性本能，使她能够克服最复杂的生活障碍。从生物体观点看，女人首先是母亲，然后才是情人（“情人”在这里一如在第一章“从少女到妇人”里一样，决非贬义，我们用这个词，只是为了区分被丈夫所爱的作为母亲的女人和作为妻子的女人）。母亲的使命使女人以下品

质得到发展：现实感、通情达理、忍耐、关心弱者、眷恋感等。上述品质哪怕有一种受到损害，女人在夫妻生活中就不可能是完全幸福的人。同样，如果其中有一种品质因种种原因得不到应有的发展，她也不可能成为完全幸福的人。一位现代美国研究家写道："夫妻生活成功的基础，在更大程度上是自己适合女方的能力，而不是寻找合适的男方。"此外，许多错误的产生，正是由于女人不仅对自己在生活中的使命估计不足，而且还把自己的过错推给男方。

人只有在发生冲突和错误的环境和关系中，才能认识导致冲突和错误的原因。任何一位精神病医生在治疗神经衰弱患者时，都不会采取使他与习惯环境隔离的做法。同样，匆忙解除婚约，只能使夫妇双方都解决不了自己的问题。

因此，夫妇生活的成功，不是取决于按自己的模式去"改造"对方，而是取决于我们的适应能力和宽容态度、忍耐性、善于"体会"对方的思想感情、善于交往和善于谅解的能力。如果我们从夫妻生活的第一天起便自觉培养这些品质的话，日后它们定能使我们免除一切料想不到的痛苦。

关于我们对家庭的信任感和安全感

女人专好发号施令且具有男人的固执，男人则生性自私且好故意与发号施令的女人"作对"，这样的家庭发生的危机最富有戏剧性。

伊伦娜美貌迷人，善于"讨便宜"，乍看上去堪称完美的女性典型。换句话说，她属于那些青春常在，但据我们观

察，初婚二婚都得不到幸福，如今已构成单身女人之多数的漂亮女人之例。伊伦娜认识了一位医生，使他为自己的外貌所倾倒，不久便嫁给了他。夫妇俩拥有共同生活的优越物质条件：舒适的现代住宅，漂亮的家俱，丰厚的收入。但他们的家与其说象个家，不如说象大学生的宿舍：房间几乎从不打扫，桌上放着久已不洗的杯子，里面还有喝剩的咖啡，烟缸里烟头堆积如山，除了罐头，冰箱里什么都没有。伊伦娜的被罩专拣带色的买，为的是脏了不显眼，床上一连几个星期不整理，夫妻俩下班回来后总要为今天该谁洗碗和打扫房间争吵一番。伊伦娜的理由是在这种情况下很典型的那句话："你干嘛要娶个有知识的女人？最好找个女佣人去！"

夫妻俩已经自私到了这种地步，甚至连商量花钱买什么东西都谈不到一起。双方自以为挣钱多，无须听取对方的意见，而由于伊伦娜的需求总是大于自己的收入，她便认为丈夫的需求无非是胡闹。第一次爆发大冲突的原因是：丈夫决定为自己买辆摩托车（他上班路远），而伊伦娜这时正要给自己买皮大衣。第一次冲突之后又一连发生了几次冲突，现在他俩没有一天不吵架。而且，谁也不愿向对方让步，哪怕改掉婚前养成的自己的一个积习也罢。

伊伦娜寻找摆脱危机出路的办法司空见惯：挑起丈夫的嫉妒。哼，她说，你看不起我，可准备围着我转的男人有好几十，瞧我做给你看！她终于铸成大错。采取利用和挑起嫉妒这种毁灭性情感的做法，从来不可能得到幸福（而只能是相反："萌生"嫉妒的家庭，只能导致不幸；难怪让·莫里埃要说："好嫉妒的人的爱情，无异于仇恨"）。伊伦娜在挑起丈夫的嫉妒时，忘记了一点：人从小就渴望安全和获得信念感，因为只有这两样东西可以使他的家庭生活得到保障。如

果一个人开始感到他的“后方”，这里当然是指家庭，出现了“裂缝”的话，那末，不信任就会乘机而入，裂缝便会变成鸿沟，和美的家庭也就无从说起了。伊伦娜和她的丈夫的遭遇也是如此：在她做出最初几次挑起丈夫嫉妒的尝试之后，他们的婚姻便告吹了。

“角色颠倒”的危险

嫉妒是伊伦娜家庭解体的唯一原因吗，亦或，如果她表现稍微明智一点，她的婚姻是不是还可以挽救呢？我们认为，这桩婚姻从一开头就注定是不成功的，不是嫉妒也会有其他因素使他们不能共同生活下去。那末，伊伦娜和她的丈夫不能相处的原因究竟在哪里？让我们来分析一下。

第一，伊伦娜没有考虑到，家庭是男女双方互相取长补短、双方不同性格取得平衡的联盟。女人的义务自古以来就是“维持炉灶中的火焰”，把这句隐喻翻译成现代语言，意思就是：创造自己家的舒适的任务，应由女人来承担。我们可以毫不困难地一下就看出女人住的地方和男人住的地方。不难猜出，我们指的不仅仅是清洁和方便的室内布置，要求男人做到这一点也不难，而是指内在和谐的气氛和秩序，而要做到这一点却是大多数男人力不胜任的。这就是为什么心理学家认为该谁洗碗这样的小事并不是小事的原因，他正是从中看到了双方对待自己社会职能所抱的态度，以及他们怎样理解男人和女人的心理差异。

象女人那样会洗碗的男人，并不是没有，但毕竟不多。问题并非如许多女人认为的那样在于懒惰。只不过是女人干洗碗之类微不足道的小事生来就具有更大的耐心。此外，洗

碗这件事尽管比较单调和看似简单，实则正要求有一定的细心和唯有女人的手指才具有的那种对易碎品的特殊敏感。男人则更适合干需要力气的粗活：他能把买来的重物搬到家里，掸地毯、安装窗轨、帮助拧干衣服和洗被里被套一类的大件东西。做这些事有助于男人确信自己的优越感和保护妇女的能力。男人这时会想：她干那些需要灵巧的活更好！相反，让男人围上女人用的围裙站在水池前马马虎虎地洗茶杯和碗，他准会不高兴，觉得自己低人一等和受了委屈。

毫无疑问，把洗碗当作享受的女人，绝无仅有（尽管有一些）。不过，即使你不喜欢干这种活，你不妨"变着花样"来干它：当你站在水池旁的时候，让丈夫给你读点什么或讲讲上班听到的新闻，你会觉得时间不知不觉就过去了，而你又听到了有益的信息。如果你在水池旁忙碌，你的丈夫却躺在沙发上抽烟或在看电视转播冰球赛，你一定不要嫉妒他。嫉妒是一回事，而紧跟嫉妒而来的那种毁灭性情感是可能导致家庭大吵大闹的呵。

伊伦娜的另一个错误，就是她在计划支出方面固执己见。夫妇双方应当各自开列所需物品的清单，并共同拟定采购单。当你的丈夫没有添置新装的时候，你既不要装腔作势，也不要装出你没鞋穿没衣穿的样子。应当这样做：使你们的个人清单轮流得到满足，而且不管你的女友或女邻买了什么新东西，它都保持不变，那就更明智了。

心情好，最重要

千百万妇女无不关心自己的面孔容光焕发，双手秀丽俊美，而为了购买时髦化妆品，不惜花费额外支出。殊不知，

心态的平静、良好的情绪和积极的感情，过去和现在都是最有效的化妆品。一个女人，如果她歇斯底里、意志消沉、心情忧郁和胸襟狭窄，那么，任何按摩师、任何美容化妆和任何最现代化的美容院都帮不了她的忙。这种女人不会招人喜欢，人们不担心她们以自己忧郁的情绪破坏别人的情绪，就算不错了。你们希望别人害怕你们吗？不希望？那就请记住：保持心态平衡和良好的情绪，比付给美容师或按摩师的报酬要便宜得多，也容易得多。

俗话说，一报还一报。如果你听任自己发怒，它将以恶回敬你；如果你妒火中烧，那么，请相信，它带给你的不是同情，而是叫人瞧不起。下班回家，应把一切痛苦和误解置诸脑后。在自己的周围创造一种安静和舒适的气氛，这样，你就能重新变得心情愉快。多想愉快的事，并对自己说："我爱人，也被人爱，我愿给大家带来欢乐，我是幸福的人！"你定会发现：你的痛苦和误解将消失得无影无踪。这里并没有什么神秘的东西；这是最一般的心态保养法。

但是，许多妇女（男子也一样）稍一动怒，马上就吃镇定药。不要这样做：你的心理很坚强，能够独立排除紧张状态。吃药只能使我们的大脑受到抑制，使机体变弱，使我们的心理保持稳定平衡的能力变迟钝。此外，经常吃药还会引起其他不良现象。

我们当然不是叫你们变成对周围发生的一切毫无反应的木头。而且，不管你们怎样努力，你们也做不到这一点。假如你和丈夫发生了争吵，你就闭上眼，想像你们手拉手在奇妙的森林里漫步，倾听鸟儿啼鸣，林中小溪潺潺流淌……如果你不能马上和自己丈夫和好的话，那末，请相信，你们的争吵至少也会很快平静下来。要不了半小时，你的情绪将彻

底好转，你将带着微笑问自己：我怎会为了一点小事就和所爱的人大吵一场？而一旦争吵不休、用恶言恶语和埋怨火上加油，最终的结果只能是长期使自己和丈夫的情绪变坏，而且争吵将如何收场，尚难料定。

我们果真不幸吗？

夫妻双方，一方想争吵，另一方应保持冷静。对处于激动状态的人，决不可针锋相对。心平气和的解释、平静的、不带嘲讽的语气将明显地减轻对方的紧张。如果你感觉到气是冲你而来，很想立即停止令你不快的谈话，你不妨深深地吸一口气，笑一笑，然后再作回答。

最糟糕的是双方大动肝火。千万不要用“他可以冲我吼，我为什么不能提高嗓门？”之类的话来为自己的缺点辩解。一般来说，争吵的目的无非是为了压倒对方，甚至迫使他没错认错。其次，争吵既不能解决任何问题，也不能恢复日渐消失的昔日感情，更不能澄清我们的态度。因此，要学会控制自己，反省自己，扪心自问，并老老实实地对那些最公正的问题自己对自己作出回答。争吵的时候，你不妨问问自己：我的丈夫果真无能到了只配让人家看不起的地步吗？如果你的回答是否定的，那末，你就不想同他吵了。

请你们记住：凡是你能自己帮助自己的地方，甚至有经验的专家也帮不了你的忙，因为他对于你遇到的问题来说毕竟是局外人。让我们举个例子。彼特拉因丈夫争吵不休已陷于非离婚不可的境地，便去求助一位心理学家，把自己遇到的麻烦详详细细地对他讲了一遍。年轻的女人恳求道：“帮帮我吧！我爱自己的丈夫，不想同他离婚！”心理学家

安慰她说，家家都有矛盾，并请她一个星期以后，当家里稍平静些，再来一次。年轻女人不是独自一人，而是同她的女友一同来咨询处的，而那位女友不是同她去找心理学家，反把她拉到女占卜者那里去了。“好玩”——女友这样解释自己的做法。女占卜者请年轻女人坐下，开始摊牌占卜，说：“我发现，你已经结婚。你的丈夫滴酒不沾，从不打架，对你忠诚不二，挣的钱全部交给家里。有许多女人还羡慕你呐”。

对这些话彼特拉不能不表示同意，女占卜者向年轻女人讲的话，专家则不能理解，因为他已习惯于把任何冲突都看作双方复杂内心矛盾的相互影响。回到家里，彼特拉便对丈夫另眼相看了。这时她才明白，他俩经常争吵的原因，不仅在于丈夫的性格（他的确脾气不好），而且也在于她自己，在于她吵得伤心却从未想过，丈夫究竟有什么叫她看不顺眼。于是，事情一下就好办多了。

你们可能会对我们举的这个例子报之一笑。女占卜者向彼特拉“揭示”的究竟是什么，心理学者一下不能理解的又是什么？是彼特拉的丈夫不喝酒、不打老婆、把工资全部交给家里吗？这有什么稀奇！但毕竟应当指出，至今还有不少这样的家庭，丈夫酗酒、工资不给妻子、还经常动手。我们可以举出不少丈夫对妻子态度粗暴的例子，有的甚至造成流产、严重的身体和心理创伤，为此不少不幸的女人不得不住院治疗。但愿你们能相信我们的话。

我们讲的不是丈夫明显是疯子和社会危险分子的那些家庭，尽管这种情况并非个别，但毕竟很少，因此应当由临床医生和社会治安机构去研究。我们讲的是关系发展正常，但经常发生挫折、冲突乃至大吵大闹的正常家庭。问题完全在

于如何对待这些现象：是认为自己非常不幸还是寻找加深互相谅解的途径，而且首先从自己身上找？我们认为，后者虽然做起来更困难，但比前者收效更大。

我这个妻子（丈夫）做得怎样？

美国社会学家们曾经对1500对夫妇作了研究，最后写成一份长达500页的报告。我们不想详细转达这份报告而使你们厌倦，恐怕只有专家们才对此有兴趣。但我们要把报告例举的那些对夫妇生活适应能力差的男人和女人所特有的品质摘引出来（按出现次数递减顺序排列）。

适应能力差的女人：好吵架、不善于表达真正的感情、自私、沉湎于个人兴趣、不顾家、爱虚荣、对丈夫挑剔、不关心孩子、不好的主妇。

适应能力差的男人：无任何兴趣爱好、不关心家庭的物质需求、不忠诚、感情冷淡、不善于与妻子共商大事、对孩子态度粗暴、对女方施加暴力、不关心家、对自身发展要求不严、心胸狭窄。

请把这些妨碍建立正常家庭关系的品质再仔细读一遍，并请老老实实地自己回答自己，你们是否也具有其中一个（或几个）品质？

除了不良品质，我们的不良习惯也会对家庭和美产生消极影响。如果说不良品质只能靠我们自己去克服的话，那末，与不良品质有不少共同点的不良习惯的改正，则需要借助于外力。如讨人嫌，就不能算作我们生来具有的品质，而是后来才有的缺点。又如，不修边幅、不善于听取交谈者的话等，也是如此。而且有趣的是，对待同样的缺点，人一般

都是则己宽则人严。由此便可得出一条我们其实在前面早已提及的结论：在生活中特别是在夫妻生活中，对每一种具体的消极表现都应持宽容忍让的态度。要记住：任何一个正常的人，即使他有这样那样的不良品质和习惯，也不会刚结婚马上就为自己定下要离婚的目的。相反，结婚时，人们都怀着最良好的愿望，深信他们的婚姻是"世界上最幸福的婚姻"。你不妨问一问爱争吵的女人，结婚前，当她的丈夫还是自己未婚夫的时候，她打断过他的话吗？这种女人一定会眨起眼来，惊讶地问："难道我今天不听自己丈夫的话了吗？"——她甚至没有发现，才五年多一点时间，她变得多么厉害哟。或者，你们问一个一心只想着增加自己存款单上的存款的吝啬鬼，曾几何时，他是否向以前的未婚妻现在的妻子送过花没有？吝啬鬼定会面红耳赤，虽然连他自己也说不准，他是什么时候得出送花纯属不可饶恕的奢侈，他的妻子没有鲜花也活得下去的结论的。

可见，我们身上发生的变化，绝非天生俱有，它是由许多特定情况产生并具有重要的心理原因。这些情况和这些原因不被认识的时间越长，我们克服自己身上的不良习惯就越困难。为了避免发生这种情况，双方必须做到互相坦诚以待。好心往往也会引起无谓的误会。但习惯说谎的人，丧失的正是自己最可贵的品质之一——诚恳。不说假话的人，更容易解决面临的问题。凡事都对别人说谎的人，往往也开始欺骗自己。下面将列出的试验题，将帮助你改正这一缺点。

现在就来解释怎样使用这些测验题。对每一道题不是回答"是"或"不是"，而是你自己给自己打分，从零分到5分。如果你得到的积分总和是100分，那就太妙了，因为这等于说，你不仅对别人撒谎，也对自己撒谎。再重新回答一

遍，但要尽量实事求是。把你打的分写在一张纸上，然后请你的丈夫按照这份测试题对你作出评价。如果你的丈夫给的分太低，你可不要伤心哟。把你丈夫给的分和你自己给的分加在一起除2。如果你们俩对自己和对对方都很诚恳，那么，你得到的分大概就能反映你的真实情况（丈夫也有一份测试题，做法相同——正确了解自己，对他也有好处）。

妻子的测试题

1. 你能否做到不直接对其施加压力，就让自己的丈夫上班去？

2. 你是否关心使你的外貌和行为举止对你的丈夫具有婚前那样的吸引力？

3. 你是否关心他的亲戚，是否在父母和亲戚面前隐瞒你和丈夫的误会？

4. 你能否做到不用那些令人心烦意乱的小事使丈夫感到厌烦？

5. 你能忍受你丈夫的爱好吗，如果这些爱好费钱的话？

6. 你们的性生活有无来自你这方面不正常的自我控制？

7. 你是否善于表达你对丈夫工作的真诚兴趣，如果有人问起你，你能否做到不发表意见和批评？

8. 你是否有把握说，你使你的丈夫很感兴趣，他宁愿把休息时间献给你？

9. 你能成为他的朋友们的有趣交谈者吗？

10. 你们的开支没有超过你们的收入吗？

11. 你是否有你丈夫不知道的义务？

12. 你是否认为你们家的舒适方便程度符合你们的收入

水平？

13．你能否肯定，你不会使丈夫嫉妒，也不给他嫉妒的理由？

14．你能否从容不迫地与丈夫谈及你们的隐私要求？

15．在对待他的父母和亲戚方面，你想不想表现得亲切可爱？

16．你能否如实说，你从不向丈夫提出任何使他败兴而使自己高兴的要求？

17．你的工作能力妨碍你把家务维持在应有的水平上，是这样吗？

18．你打算给予丈夫与自己相同的自由吗？

19．你是不是反对丈夫带零花钱，要不要向你报帐？

20．如果丈夫不讲究衣着，你在这方面是否关心他？

丈夫的测试题：

1．你是否持如下原则：你的妻子应当是独具见解的有个性的人，她的观点不必符合你的观点？

2．你的妻子不但想使你喜欢，而且也想使别的男人喜欢，她的这种愿望是否会使你生气？

3．你是否相信，无论你的妻子还是孩子，当他们想接近你的时候，很难克服心理障碍？

4．你是否留了零花钱，但不妨碍家庭的收支？

5．在性、吸烟和饮酒等问题上，你的表现是否有分寸？

6．在与妻子讨论重大问题时，你是否做到“集思广益”？

7．你深信自己不傲慢地对待妻子吗？

8．在掌管经济方面，你是否让妻子充分独立自主，是

否控制她的支出？

9. 你是否允许自己的妻子随意把钱花在购买个人用的小东西上？

10. 最近十天，你夸奖过一次你的妻子为了使你过得更舒服而作的努力吗？

11. 你是否牢记你的妻子的生日，你们结婚周年纪念日以及家里的其他节日？你用礼物庆祝这些日子了吗？

12. 在你们的隐秘关系方面，你是否想到要象满足自己的需求那样满足妻子的性需求？

13. 你是否认为参加做家务和教育孩子是你理所当然的义务？

14. 你能否做到不当着外人、父母和自己孩子的面批评自己的妻子？

15. 你能对自己承认说，你们的婚姻在各方面都很成功，你不会喜欢别的女人而抛弃自己的妻子吧？

16. 你是否宁可同自己的妻子而不是同朋友们在一起度过自由时间？

17. 如果你们俩感到有必要与孩子谈谈敏感的话题，你是主动承担还是把这事推给你的妻子？

18. 你是否坚信你的妻子一如以往对你评价很高？

19. 你能毫不迟疑地说，你不吃醋吗？

20. 你能给妻子与你自己所要求的同样自由吗？

爱情和日常生活

时间给每一个家庭带来的变化，使当初的新鲜感和感受能力渐渐变得迟钝起来。这是没有办法的事：随着时间的流

逝，人逐渐对一切都变得熟视无睹起来，甚至对好的东西亦是如此。这既有好的一面，也有不好的一面。好的一面在于，经过多年的夫妻生活，我们再也不必为自己的安全感和信心操心，而这在青年时代却正是我们最担心的。不好的一面在于日常生活的单调使我们感到压抑，我们感到缺少新的动力，主动精神日渐消失，漠不关心正在滋长，有时甚至会对伴侣的一些习惯姿势乃至言辞感到恼火。怎样解决这一对矛盾，怎样做才能消除日常生活令人难受的单调，使我们的安全感和信心不受损害？

英国作家G.切斯杰尔顿建议：努力做到看每一件东西，都象你第一次或最后一次看到它那样。坦率地说，这是一条有心理学根据的忠告，但遗憾的是，恐怕只有意志坚强或想像力丰富的人才能做到这一点。对于大多数人来说，需要有更加有效的“震动”，关于这一点，还是那位切斯杰尔顿提供了证实。如，他的小说里就有一位为了重新体验日常生活的全部美妙而去作了一次环球旅行的主人公。但是，为了重新评价习以为常的东西，是否都要跑那么远的路呢？大可不必。有一位法国人写了一本书，叫《环绕我的房间的旅行》，竟被人们当成一本激动人心的惊险小说来谈。“不走极端”的办法究竟在哪里？

一个人，当他准备在家中接待客人或到别人家里去作客时，心中的高兴劲，你们想必都有体验。平庸的日常生活象怕火那样害怕打破常规。它甚至害怕家庭成员的娱乐活动，不管是听音乐、读书、下棋、种花或养观赏鱼，还是一般收集火柴商标、看戏、听音乐会，总之，凡是有助于陶冶我们精神的一切，同样也能打消日常生活的单调。有时，简单地重新改变一下家俱的布置，也能给我们的生活增加一点令人

高兴的多样化。一句话，能使我们的日常生活变得丰富起来的方法多的是，而这完全取决于伴侣们的情趣和爱好。

但是，与平庸的日常生活进行成功斗争的主要条件，过去和现在都是——爱情。如果经过二十年共同生活之后，你仍为丈夫在开春时节送给你一束紫罗兰而激动不已；如果你发现他睁大两眼兴奋地看着你的新发式；如果上下班分手和见面时你仍能从“嘴唇贴在脸上”的一刹那体验到吻的甜美的话，那就是说，你尚未受到平庸生活泥潭的威胁。但请不要忘记：多注意自己的外表。白天一整天在丈夫面前带着卷发器，一心只想晚上作客时显得漂亮的女人，休想得到丈夫炽热的爱。化妆也是如此。如果你在别人面前打扮得很漂亮，回到家里就卸妆，为的是让“面部轻松轻松”，那么，请你相信，你这样“重视”别人又如此“不重视”自己的丈夫，决不会引起他的热情。

换句话说，在与沉闷的日常生活作斗争时你首先要学会则己严。看见你这样，你的丈夫就不敢当着你的面露出无精打采的样子来。如果你们互相永远兴趣不减当年，如果你们互相亲密无间，如果你们永远有话说，或者，甚至一同沉默的话，那么，沉闷的日常生活，又从何谈起？

“你真的爱我吗？”

夫妇双方有一方霸道，这是小家庭和谐关系的另一个大敌。家庭中的霸道，表现形式各不相同：有的可笑，有的残酷。但无论如何，霸道都是危险的：一旦成了日常生活中的一个因素，它不仅能使双方失去信心，甚至能扼杀爱情本身。

表达爱情是一种最强烈的情感流露。而且表达爱情的方式多种多样，从开玩笑的方式到严肃的方式，应有尽有。但是，如果有什么事做得不如你意，你不管有没有道理，劈头就问："你真的爱我吗？我看得出，你早就不爱我了！"——如此"表达"爱情，决不会给你带来任何好处。

姆拉达总是用"我看得出，你早就不爱我了！"这种指责来折磨自己和自己的丈夫，甚至到了丈夫晚上9点不回家，她就要犯心脏病的程度。她开始敲邻居家的门，叫人家帮忙，请他们马上替她找医生来。医生来了，她又要求留在家中，好让她那个没感情的丈夫不知从哪儿回家后能看见她僵硬的尸体。于是，工作性质要求进行一些工作之余会见的那个"没感情的丈夫"便开始带着姆拉达参加业务会见，而她对这些会见又全无丝毫兴趣，坐在一旁不是毫不掩饰地打哈欠，就是一个劲催丈夫回家，使丈夫在同事们面前非常尴尬。

我们举的例子，是表现明显的病态多疑。而霸道往往是以比较含糊的方式表现出来，尽管也是从"说明关系"开始："你还爱不爱我？你说，我真的是你唯一的人吗？你不会象爱我那样爱别人吗？反正，我爱你胜过你爱我！"接着，"说明关系"便采取或明或暗的威胁方式了："你要是想甩掉我，我决不答应！说，你是不是又有一个女人了？我认识她吗？她叫什么名字？如果你背叛我，我就先杀死她，然后自杀！"最后，变成真正的感情讹诈："今天晚上七点正，我就把房间里的缝隙全堵上，然后打开煤气！"

非常清楚，充满怀疑和自私本能气氛的地方，决无丝毫深刻感情可言。相反，承认双方都有一定个人自由的家庭，必将充满互相信赖的气氛和坦诚的爱。尊重对方就是尊

重自己，因此我们决不应把自己贬低到瞎猜疑的地步。信赖比猜疑能使我们互相更加忠诚，对自己亦是如此。

决不可让流言蜚语来干扰夫妇之间的关系："你知道吗，我今天看见你的丈夫同谁在一起啦？你怎么也猜不到！而且呀，他们俩坐在咖啡厅里，象一对情人那样……"也许，丈夫回家后自己会说的，他今天碰到了一位女同学或童年时的女友，心中高兴便请她去了咖啡厅，一边喝咖啡一边回忆往事，当然，也可能考虑到妻子的自尊心，什么也不说。但无论如何，流言蜚语从一开头就应当坚决予以制止，不能让它变成谣传接着再变成固定的看法，根据就是那个害死人的"大家都这么说！"我们的伴侣不是只属于我们的奴隶，而对他的朋友们无谓的嫉妒，只能对我们的生活有害，最终将导致真正的背叛。

卡莱尔怀疑自己的妻子几乎同她的每一个同事要好，而对自己不忠。他把友好的关心视为公开献殷勤，并且用各种问题折磨她："你今天为什么穿这件淡蓝色连衣裙？呵，请原谅，我提了个多么愚蠢的问题，我竟忘了，淡蓝色是克斯塔蒂最喜欢的颜色，他的老婆对你怎么样，你们好象是在一起工作吧？"卡莱尔的妻子想向他证明她和同事们的关系完全是纯业务关系，不过，她的做法有点不大对头：她开始躲避他们，生怕丈夫看见她下班后与他们当中的一个一起走，所以总是急急忙忙地先走或是跳上电车，不再给他们打电话，也不向他们借书看。这样做反而更加深了卡莱尔的猜疑。"克斯塔蒂怎么不给你打电话啦？——他问。——你们的关系吹啦？要不，是他不爱你了？"于是，一个圆圈就这么画圆了，而卡莱尔失去一切外部情感联系的妻子却患了很重的郁抑症，治了很久才恢复。

小家庭不和，往往还是父母特别是婆婆造成的。这种不和有时是婆婆想阻止关于她的儿子和媳妇的流言蜚语的愿望所引起，但原因往往在于婆婆一般都是对儿子的选择不满意，总认为她们的“宝贝儿子”应当选择“另一位妻子。”丈母娘对自己女儿的婚姻往往也抱有类似的看法，要是独生女儿，那就更不得了。因此，重要的是父母和子女之间从一开始就应建立起一种正常的、健康的关系。年轻人应当懂得，不应一呕气就找父母求同情；父母也应懂得，他们的孩子已步入新的生活领域，难免会发生误会，如学会独立解决，则既能使年轻人得到锻炼，又能加深他们的感情。

先入为主的裁判员不能客观地评判局势。遗憾的是，有的家长和他们的子女仍然对裁判的魔力抱有幻想，忘记了由他们来担任裁判角色并不合适。丈母娘更爱自己的女儿，婆婆更爱自己的儿子，这就象儿子更爱的是自己的母亲而不是丈母娘，女儿对婆婆的忠告总是持怀疑态度，凡事爱听自己母亲的意见一样，不足为怪。但是，为了小家庭的和谐发展，做丈夫的最好不在妻子或自己父母面前埋怨丈母娘，做妻子的不在丈夫和自己父母面前抱怨婆婆。结了婚的两个年轻人，只要互相好好商量，理应能够自己解决自己的问题，但不要与按照自己的方式爱他们的人去商量，只凭这一点，他们就不可能成为客观的裁判员。

爱情与不忠诚

任何时候都不要把未解决的问题拖到“以后”去解决。未解决的问题或处理不妥的问题，日后有可能导致一方不忠诚。现在就来分析为什么会这样。

结婚以前，双方各有自己特殊的，有别于另一方的生活方式。婚前，他们经常相会，在一起度过不少时光，感情发展了，巩固了，但这时双方都想在对方眼里显得比实际情况更好些。结婚以后，这个“更好些”就没有必要了，双方都露出了真面目，——优点、缺点毕露无遗。鉴于本书首先是写给年轻女人看的，因此，我们要比较详细地谈谈女人结婚前后的行为特点。她们的主要倾向如下（可增补）。

未婚女子的倾向：重视周围人对自己的看法。爱幻想。怕发胖。花钱不节省。对已出嫁的女友心怀嫉妒。易改变自己的观点而接受自己喜欢的人的观点。选择对象举棋不定。疑心重。没有或缺乏热情。不怕羞。总嫌别人对自己爱得不够。

已婚妇女的倾向：严肃的生活态度。为别人想得多，为自己想得少。害怕生活发生根本变化。担心与亲戚发生误会。对日渐衰老的惶恐感。希望博得男人的喜欢和听到他们的恭维。缺少幽默感。

从以上仓促例举的种种倾向不难看出，无忧无虑、天真快乐的姑娘，出嫁后变成举止稳重、通情达理的少妇，这对她的天性来说决不是什么“压制”。而即便是这种举止稳重、通情达理的女人也会回忆起自己轻率的青春时代，有什么过失的话，比较容易得到她们的原谅和被忘记。如果这时与“不能理解”她的丈夫发生了争执，身边又出现一个她喜欢的男人的话，那末，她昔日毫无顾忌的勇气就可能复活。

已婚男子也会发生类似变化。他们关注自己妻子的贞洁，警惕性很高，但同时，他们自己却不惜冒险找外遇。是丈夫和妻子不相爱吗？不是。岂知，他们的感情还年轻，实际上还没有经过真正严肃的考验！那末，究竟是什么促使年

轻夫妇不忠诚呢？如果用一句话来回答的话，就是：促使他们结婚的那种渴求发现的愿望，至今尚未止熄。

夫妻不忠，如果发生的话，对谁都不是愉快的事情（相反：双方都会为一时的软弱而恨自己）。是的，不忠诚，的确不能令人高兴。不忠诚的丈夫的女伴，如果她也是结过婚的人的话，一般都是神经衰弱患者，喜欢和已婚男子商量解决多半是自己凭空想出来的“问题”（就那些敢于犯下夫妻不忠的女人而言，我们在上面讲到的同“不能理解”她的丈夫的争吵，也属于凭空想出来的问题之列）。与已婚男子发生关系的未婚姑娘，不是不自觉地想找个“家长，”就是出于对已出嫁女友的嫉妒而感到自己不如人（扮演这种“小情人”角色的，有时是性生活放荡或为自己将来打算的世故女人）。

无论如何，我们都不赞成一对相爱但婚后无法“重新改变生活方式”的人走上夫妇不忠的道路，虽然你们在一些小说中可以找到为这种放荡行为辩护的“心理根据。”我们主张年轻夫妇互相给予对方必要的浪漫热情、理解和温柔。这样，双方谁都不会到“外面”去寻找不光彩的“欢乐”了。如果你们开头有什么不如意的事，不要惊慌失措，也不要觉得走投无路。无论如何，不要大吵大闹。决不可用盯梢、给情人（男或女）打电话、到对方工作单位调查、写匿名信和其他有失体面的做法来贬低自己。这样做，你只能在周围人面前乃至在你自己面前丢脸。

困难能检验和美家庭的牢固性

综上所述，可得出一个结论：凡是想避免家庭误会和冲突的人，应当首先想想自己有什么错，而不认为自己的看法

就是最后真理，自己的观点绝对正确。当然，把自己的过错推给对方或把一切都怪罪于丈母娘或婆婆的做法最简单。但是，“最简单”不等于你找到了解决问题的正确方法。

甘卡和留德克结婚后住在留德克家里，家中除了他俩，还有他的母亲。年轻人经常为一些小事争吵不休。比如，留德克和同事去喝啤酒，给他的10个克朗喝光了还不够，这很使甘卡生气。留德克辩解说，对一个收入不错的人来说，多喝一杯啤酒都舍不得，实在有失面子。留德克也有大吵大闹的理由：肉饼未煎熟或垃圾桶甘卡未及时倒。不言而喻，留德克的母亲来进行干预了。有时是出于劝解小夫妻俩的好意，有时就象这一次一样有点先入为主。甘卡和留德克深信不疑，他俩每一次争吵都完全归咎于留德克的母亲，只要分开住，一切都会顺利得多。

三年后，他们搬进了合作住宅，但奇怪的是，吵架非但有增无减，而且越演越烈。他们吵架的原因在他们自己的身上，而决不在留德克的母亲身上。这，难道还要解释吗？

年轻夫妇之间的和谐关系能够顶住最严峻的考验。这可用所谓“反证”法来证实。请注意：在夫妻生活中，谁认为可以独断专行，谁就将失败，并将失去自身内心平静作为代价。有病态自命不凡的人，大多都患有精神变态症。自尊心很强的人和生性自私的人，关心的首先是自己的权利，但正因为他们只盯住自己的权利，心里就总以为有人要侵犯他们的权利。与家庭实际状况毫无共同之处的这种固执念头，往往正是导致与周围人乃至与自己经常发生旷日持久冲突的原因所在。

精神病医生早就认为，无论在物质上还是感情上处于受伴侣支配地位的人，最容易得神经官能症。但研究表明，并

非如此。一个有孩子有工作的女人，她所涉及的人际关系面极广，以致到了忘我的程度。她一心想着别人，仿佛冲破了“我”的小天地的闸门，从而获得内心平衡和神经官能症的免疫力。相反，那种以人人都应投其所好的大人物自居、自命不凡和自视过高的男人，实则是陷于“我”的小天地里不能自拔。正是这一点导致他容易受伤害，和患各种精神病。

生孩子对任何一个和谐的家庭都没有害处。相反，家庭添了孩子，能使年轻夫妇更紧密地联系在一起，使父母担负起共同克服困难的责任。此外，实践表明，夫妇双方如一方的工作发生危机性变化（如，扣除奖金、处罚、降职等），也能对和谐家庭关系的发展产生良好的作用。一般来讲，这并不奇怪。深刻的动荡很少会成为恩爱家庭瓦解的原因。在这种情况下，人总是要拿出自己的全部力量去抵制不愉快的事，而在无谓争执和日常冲突情况下，他决不会这样做。同时，我们有责任提醒年轻人，为了顺利完成平淡无奇的日常家庭义务，需要你付出的毅力，决不亚于一次性抵制复杂的甚至是危机性的局面要你付出的毅力。妻子多年来日复一日地为患胃溃疡的丈夫做菜做饭，总是洗得干干净净，煮得软软和和，你再问她爱不爱自己的丈夫，那就太荒谬了。她每日每时对身体有病的丈夫表现出的关心，便是最雄辩的回答。同样，丈夫知道自己的妻子拿不动重东西，休息日抽出几个小时去采购，网线袋里装满了供下一周用的食品，拎回家而不觉得有失体面，你还打听他对她的感情如何，同样是荒谬的。

宁可大吵一场也不要永远沉默

一方因有苦难言或有口难辩而保持的沉默，以及双方似暴风雨来临前夕的寂静那样的沉默——你很难预料，是要打雷（如果是，在什么时候）还是暴风雨即将过去——都只能使家庭产生一种足以破坏一切感情的沉重气氛。亲朋好友见你们忧心重重，无不感到不安和难受，他们会忐忑不安地提出一个又一个问题来析磨你们："出了什么事？难道无可挽回了？现在怎么办——离婚吗？"

卡莱尔一碰到不高兴的事就不吭声。结婚当初，利达曾经问过他："你干嘛不吭声？你说，我对你有什么错？"卡莱尔嘀嘀答道："如果你不知道是什么原因，你干嘛还问。"等到卡莱尔又生气了，利达还是弄不清是什么原因，于是，只好也保持沉默。但利达"错"就错在她没有看出，卡莱尔把一些微不足道的小事看得很重。如，有一回，卡莱尔做饭的时候，利达没有一听见他叫就把盐递给他，他就生气了。卡莱尔认为，这等于利达不愿意同他合作。还有一次，利达正在过道里擦地板，卡莱尔的皮鞋却把地踩脏了，利达说了他两句。他就回敬说："怎么，照你说，我应当飞过去不成？"卡莱尔和利达之间从一些说不出口的生小气开始的疏远，年复一年竟发展到了很危险的地步，以致卡莱尔完全陷入孤立之中。他在家里简直就象个外人；说几句吧，两人都听不懂对方的意思；他俩没有一件共同关心的事，没有一点共同的欢乐。正象你们看到的那样，问题现在已经不是未及时递过来的盐或踩脏的过道了。于是，卡莱尔和利达不得不分道扬镳，虽然他俩都以各自的方式爱着对方。

凡认真读完这一章的人，当然都明白，所谓小家庭的心理问题，我们指的是什么。就是：自私和霸道。由此，我们有一点很简单的共同的忠告：学会顺从你的伴侣的心愿，就象你的伴侣也应学会顺从你的心愿一样。一心想着为你的亲人好，了解他的愿望，在各方面都互相帮助互相理解，而不指望立即得到承认和夸奖。我们认为，这就是对你的爱最好的承认和最高的奖赏。

我们在这一章的开头曾经保证不滥用充满真知灼见的引文，看来，我们没有违背自己的诺言。但是，在对关于小家庭的心理问题作一总结时，我们却很想引用杰出苏联教育家和作家A.C.马卡连柯的一段至理名言："家庭能使生活变得充实，家庭能带来幸福，但是，每一个家庭，特别是在社会主义社会的生活中，首先是一件具有全国性意义的大事。"

我们认为，这句名言最具体不过地揭示了男人与女人的爱情，建立牢固的幸福家庭（唯有它才能赋予我们最大的生活充实感）这样一些纯个人私事，与国家和整个社会的繁荣昌盛之间的最紧密联系。因为，如前所述，家庭乃是社会的基层组织。

经 济 自 立

如今人们不为钱财结婚，却为钱财离婚

出于经济打算缔结的婚姻，在今天依旧是一种陈规陋习，就象未来的女婿要送给未来的岳父十头骆驼才有权称他的女儿为自己的妻子一样。不管将来夫妻关系如何，也不管他们以后怎样向自己和他人证实从未爱过对方，但事实毕竟是事实：如今绝大多数的婚姻是因为爱情而缔结。炽热的感情代替了经济上的打算，年轻人自己选择伴侣，丝毫不考虑父母和周围的人怎样评价他们的伴侣。如果向登记结婚的情侣提一个简单的问题，促使他们决定结婚的关键是什么的话，那末，你们大可不必怀疑，100％的新郎和新娘会毫不迟疑，也无需商量地回答说："爱情！"

当然，我们不是想绝对强调爱情和想证明，今天经济上的考虑已失去任何意义了。不，物质上的考虑在今天还远未消除，虽然它已不象过去那样起最重要的作用。如果一个姑娘同样喜欢两个爱上她的小伙子，其中一个有汽车，而另一个没有，那么在很大程度上可以确信，这个姑娘最终将嫁给那个有汽车的小伙子。小伙子也是如此。如果他同样喜欢两个爱上他的姑娘，一个是和父母一起住在狭小的住宅里，而

另一个有漂亮的独立的两间一套的住房，那么第二个姑娘嫁给他的可能性就比第一个大得多。

经济上完全独立的两个年轻人一旦结婚就要建立一个物质上相互联系的共同体，因为他们将要操持共同的家务。缔结婚姻事实本身应以拥有独立经济基础的双方共同掌握另一方的经济基础为前提。这种共同拥有对方财产的形式在大多数国家的法典上都作了不同程度的规定，无论如何，这是所有文明国家都承认的一条。与这种法规同时生效的还有夫妇对社会负有财产责任的规定以及共同负有抚养自己孩子的责任。

经济上的相互依赖决定了家庭在经济上对整个社会的依赖。每一对夫妇都有责任为社会的发展作出自己的贡献。贡献越大，社会就越富裕，相应地，社会就有更大的可能满足每一个家庭和每一个个别的人的需求。在社会主义制度下，每一个具体的个人和社会之间的这种相互关系是按照“各尽所能，按劳分配”的原则来确立。随着共产主义的胜利，这一原则将会改变，个人与整个社会的经济关系将会获得更加和谐的调节：各尽所能，按需分配。

但这只是将来的事。而现在，当社会还实行社会主义依从原则的时候，每一个家庭都会出现物质问题和困难。产生这些问题和困难的原因是各种各样的（往下我们将比较详细地谈及其中的一些原因）。但在任何情况下都不应夸大或突出这些原因。从婚姻生活一开始，年轻夫妇就应该学会在相互理解和爱情基础上解决经济问题，否则，钱很快就会压倒家庭的其他乐趣，甚至成为争吵和离婚的根源。不能把自己夫妻间的义务和愉快的旅游相比。旅游时，你得到一张到指定地点的票子，到了那里后你可以下车或改乘另一种交通

工具，化同样的甚至更少的钱却能得到更多的舒适。

自己的房子

具备夫妇共同居住的空间是家庭关系顺利发展的第一先决条件。所谓“空间”，我们的理解就是住宅或单独房间，如果可以下这样一个定义的话，那么住房就是家庭生活最基本的物质资料。我们首先认为住房的意义和用途，在于它实际上是新产生的两个异性的组合体得以实现的地方，他们在这里实现个人的性生活和精神生活，使自己的隐秘需求得到满足。

年轻夫妇分住在婚前原有住处的婚姻生活是难以想像的。如果新婚夫妇虽然生活在同一个地方却没有共同的住处，或者，如果他们分住在不同的城市，那么，实际上我们看到的将不是传统意义上的一对夫妻，而只是形式上缔结的婚姻。在这样的条件下夫妻就丧失了互相适应的可能性，他们的性生活带有偶然性，分居两处的环境将对他们产生各种不同的影响。此外，婚外恋对于分居两处的夫妇具有更大的诱惑力，而这种关系的出现要比夫妇“同居一处”时容易得多。如果这种状况维持一、两年，夫妻间就丧失了建立共同的“我们”交流和相互关系发展新形式的宝贵时间，白白浪费了他们增进感情所必须的时间，夫妻不能一起分享孩子出生和抚养孩子的共同欢乐和共同操劳，单身汉所特有的个人打算也会越来越严重。

显而易见，夫妻生活应从具备共同的空间开始，但愿这空间不是过道，即使是装饰得很现代化的过道，因为父母、弟妹随时都可走进走出，客人也会首先走进这里。年青夫妇

需要的不是一般的空间，而是单独的空间：夫妻生活的头几年是一对新人彼此在性格和习惯上加紧适应对方的时期，也是促使性生活和谐的重要阶段。夫妻双方的性反应很不一样，只有经过长期的定期的性交才能达到和谐，使双方都感到满意。如果他们没有单独住处，如果他们的性关系总是伴随着害怕，生怕作爱的时候会被父母弟妹打扰，或被他们看见，那就休想产生性生活方面的互相理解。

新婚夫妇在婚前就应知道，他们夫妻生活所必需的隐秘关系是有所保障的。如果没有单独的住房，可以想法把合用的面积隔开。如果连这一点也做不到，最好马上另找地方，例如租房间或住宅。年轻夫妇应该明白，他们应挑选对今后共同生活威胁最小的地方。

新婚夫妇有权布置分给他们的房间。父母往往很乐意让出住宅的一部分给新婚家庭，但不允许改变或挪动房间里的摆设。如果改变了在他们看来和家这个概念连在一起的家具，会使他们很伤心。而年青人需要什么，用不着什么，年轻家庭的看法显然与父母的想像不同，更何况，新婚家庭有权按照自己的意愿安排自己的住房。

年轻夫妇通常没有足够的资金来按照自己的想像布置自己的家。于是他们就产生不满意的情绪，这完全不利于他们夫妇间的团结，以至未来家庭的和睦。据我们观察，如今和父母住在一起的新婚夫妇的数量有所增长，这实际上只是增加了父母家庭的成员。但是孩子，即使他们已经是成年人了，行为举止仍然象孩子：他们没有承担自己家庭义务的责任心，不想学会独立生活。一旦他们自己的孩子出世时，对他也没有依恋之情，抚养孩子的不是他们，而是外公，外婆、祖父、祖母。

住宅或单独的房间是夫妻生活正常发展的必备条件，其意义非金钱所能表达。住房——这是头等重要的问题，最好在婚前就解决。如果和父母住在一起的年轻夫妇存钱不是为了住宅储蓄，而是为了买汽车，那就太不明智了。

布置自己的家

夫妇共同布置虽说简朴但是自己的家的时期，对整个未来的生活非常重要。在这期间，年轻夫妇要一起商量首先应该买些什么，他们的探索就象创造性的工作，使他们更加亲近。遗憾的是，商业中存在的缺点不是使他们的创造性得以发展，而徒劳地寻求他们所需要的和能给他们带来欢乐的东西则能导致情绪懊丧。新婚夫妇常常是商店里有什么就买什么，但在商品品种缺乏的条件下他们还得注意他们所买的东西确实是必要的、实用的和耐用的。必须明白，随着时间的推移，家庭需求将增长，但是他们的住房面积未必能扩大，甚至工资也是如此。

一些男人把布置房间的责任全推给妻子，认为妻子在这方面更内行些。那么他们就使自己失去了和心爱的人一同布置自己的住房，把自己的爱好、志趣和幻想倾注到自己家中的美好时光。如果年轻夫妇能把自己的创造才能成功地体现在房子的室内装饰上，那是非常好的。到那时，他们的家将别具魅力，将永远成为他们和他们的朋友所称心的。在这方面，能干的丈夫和灵巧的、能管家的妻子都同样非常重要。但是布置自己的家需要不少资金，通常年轻夫妇并不具备，因此有些事就得靠他们的双手和幽默感了。

不能认为，摆设昂贵家具的宽敞的房间才是舒适的。

陈设极其简朴的斗室也能使人感到惬意和亲切。重要的是，室内摆设不管昂贵还是简朴，总应表达某种意境。家里的气氛应该充满居住者的良好情绪、宁静和乐趣。住房——在很大程度上是夫妻生活的“一面镜子”。走进一个家，客人马上会知道，居住在这里的是否是一对和睦的夫妻，夫妻之间是否为小事经常吵架或他们的婚姻早就破裂，只是维持着表面的夫妻关系。房子和居住者同时并存，并对他们的情绪有所反应，经历着情绪高涨和低落时期，夫妻关系恶化，房子也会很快破旧，呈现出无人过问的避难所的样子。

巨额开支清单

租房，住房布置，汽车和别墅，均属于巨额家庭投资。根据个人的可能性和志趣，这份清单还可增加出国旅游，购买汽艇或摩托快艇。任何新婚家庭，即使没有如此长远的目标，在新生活的初期也需要一大笔钱。然而大多数新婚夫妇结婚时没有这么多积蓄，他们只会在恋爱和娱乐上花钱，而怎样去积攒这些钱，对他们却完全是个谜。

共同的家庭经济应以一系列必要的限制为前提，年轻的夫妇不得不摒弃结婚前自己的许多习惯和弱点。年轻夫妇对自己提出宏伟的目标，这并不坏，但这些目标必须和现实的可能性相符。如果可能性和愿望不符，就会产生失望。年轻人开始觉得，环境在扼杀他们，彼此之间不能很融洽，他们开始感到受屈辱。他们不是看清他们臆想的计划的不现实性，而是互相找碴，互相责怪，共同生活开始遇到的困难往往能把他们引入走投无路的境地。

每一对新婚夫妇在婚前就应该列出巨额投资清单，我们

很乐意帮助你们做到这一点。第一条建议是：如果你们没有婚房，那么清单就从它开始。第二条建议是，不要把孩子列入你们的清单。有句当代俗语是这样说的：孩子是奢侈品。现代家庭没有电视机和电冰箱是不可想像的，但没有孩子却不足为奇。然后请你们想一想，你们首先必须购置哪几件家具，把最必要的列入自己的清单：首先应该具备那些你们夫妇生活一开始就不能缺少的，并能为你们长期使用的，而后考虑那些虽然你们也是需要的，但没有它你们也能过日子的东西。

显然，没有预先的积蓄，父母的物质帮助或国家向你们提供的贷款，实现清单上的计划将变得遥遥无期。怎么办？常常是父母起着决定性的作用。父母以嫁妆或赠礼的形式给予的帮助基本上是可以接受的。这样的帮助一般都是无私的，它表达了对自己子女的爱和他们对新婚家庭美满生活的关怀。然而在父母所给予的帮助中也隐藏着不少危险性，年轻夫妇同样应当看到这一点。问题在于，对新婚家庭大力资助的父母总是自觉或不自觉地开始干预他们的事情，而且不仅仅在家庭经济管理方面。他们把这一切都看得很自然，正如他们把新婚夫妻的一方看成婚前受原来家庭影响的孩子一样。搬到妻子家居住的丈夫象搬到丈夫家居住的妻子一样，或成为原来家庭的新成员、或因为住不惯，永远只是“异己分子”、“格格不入的人”，迟早会被迫离开，自己的家却没有建立起来。常会出现不合情理的情况：年轻人不听取父母的忠告，按自己的意思选择对象结婚或出嫁，并很乐意接受长辈的帮助；长辈不可能直接阻止自己子女的婚姻，但通过给予子女的帮助却能够直接或间接地拆散一个刚刚诞生的家庭。这是那些接受父母帮助的年轻夫妇应该牢记的一种极不正常的

现象。另外一种极不正常的现象，就是父母不是一次性地给予年轻夫妇以帮助，而是日复一日地持续好几年，尽管一切理应相反。父母把自己的生活降到不能再低的水平，退休后不顾自己的健康状况继续工作，为的是“贴补”小家庭的情况也并非罕见。而有了这种“帮助”，年轻人很快就会丧失分寸感，而不是按照家庭收支来安排生活。

关于这两点，对年轻夫妇和他们的父母都应讲清楚，并共同商定他们应（最好在婚前）选择何种帮助形式，而不损害任何一方的利益。

这里讲一讲有关体现父母给予年轻夫妇帮助的几种形式。这包括钱财资助(一次性的或阶段性的)，贷款抵偿，实物赠送（家具、冰箱、电视机等），建议住在一起，照看孩子，帮助管理家务。以大笔钱财资助年轻夫妇购买住房和高档家具的父母比较少。大多数父母没有能力给予这种形式的帮助。而另外几种帮助的形式是间接的支持：父母不会因此而破产，对子女也很有益。

有了房子以后，还需要有一大笔费用购买家具和室内各种设备。不要追求整套家具和室内设备，你们应从实际财力和自己的住房面积出发。要记住，家具应该为你所用而不是你为它所累。况且我们已说过，这在很大程度上取决于你的才能、幽默感和创造力。建立自己的家是新婚夫妇生活中最激动人心的时刻。那么就请你把布置自己的住房变成一种能促使心灵相通，趣味相投，激发幻想的乐趣。这一令人激动的时刻在你们的生活中再也不会有第二次，而购买一套最高级的家具在若干年后毕竟有可能做到。

许多年轻夫妇既没有自己的住房，也没有最必需的家具，却幻想着要私人汽车。除了那些具有汽车能更好完成生

产任务的人和赛车运动员外，多数年轻人急着买私人汽车只是为了在别人面前炫耀自己的生活水平“高于”周围的人。市侩心理和徒有虚表，有可能使一些家庭陷入困境。有时他们连续几年光吃一样“土豆”，就是为了买汽车，而随后几年汽车又会给他们增加许多麻烦：汽车的使用和修理需要不少费用，所以在这以前只好整天吃“土豆”了。应该好好考虑一下，每周只有一次机会开车去郊游，使朋友们羡慕，这能否使你们的牺牲获得补偿。

在我们看来，私人汽车完全是奢侈品，仅仅是一种交通工具。舒适，有益，但毕竟是奢侈品的汽车，对于那些不仅有相当宽裕的钱，而且对他们家庭正常发展的确缺其不可的夫妇来说当然是可以购买的。那些不会因支付汽车保养费造成开支特别紧张的家庭备有汽车不仅使生活轻松愉快，而且能帮助家庭更好地度过业余时间。在这样的家庭中，汽车并非注意的中心和全家为此蒙受牺牲的原因，而是一种有益的物品，就象电视机或电冰箱那样。但对大多数家庭来说，汽车依然是奢侈品，而且在很长一段时间内也将如此，或者至少成为家庭中的“贪食者”，要求对它备加关怀。

“他们的钱究竟从何而来？”

他们会准确无疑地回答你们：从那些你们还没学会节约的地方来。在绝大多数的家庭中花钱是有一定原则的：挣多少工资花多少钱。奇怪的是，这样的家庭常在发工资前一，二天连一分钱也没剩下，全家陷入“厉行节约”的状态或者欠人许多债。工资多少在这种情况下没有任何意义。初学打字的女打字员和部长都得“厉行节约”，只有多子女的家庭

妇女才是例外。多子女的母亲通常总能拿出一些钱对付两顿临时增加的午饭和晚餐，支付女儿看电影，儿子打冰球的费用，而上班挣钱的父亲在发工资前一天也总能从妻子那里讨得一包烟钱。

合理地管理家务应以购买食品、支付房租、添制衣服、文化娱乐生活、还债、存款等支出保持平衡为前提，原则是：支出总额应与扣除必须交纳的金额（税收和会员费等）和所谓“备用金”——零用钱以及每天的日常开支以外的收入总额相一致。

为使工资能够维持一切费用，多数人都表现出理财的本领，不管他们得到的工资是捷克的克朗，还是美国的美元，或是苏联的卢布。每一个家庭都有自己特殊的需要，自己独特的经济模式，但重要的是要记住一点：如果家庭预算的某一项目需要花比预先计划多得多的钱，那就必须缩减其他的项目。常会遇到这样的家庭，丈夫和妻子都是高工资，但也常常不得不呆在家里，因为他们的钱总是不够花。而有一些收入较低的家庭，夫妇俩却能经常去看戏、听音乐会或到国外度假。“他们的钱究竟从何而来？”——第一对夫妇这样问道。第二对夫妇会回答说：“要知道他们什么都吃遍了，身上的衣服也不断更新！而我们一件大衣要穿四年。”然而，他们之中谁也不想同对方换个位置生活，哪怕是一年。

坦率地说，你把钱花在什么地方并不那么重要。关键在于支出要满足家庭所有成员的需求。因此如果年轻夫妇成家后马上开始自己管理家务，这是非常好的，即使开始时不善于管理，也不会节省：年轻的妻子自然还没有她母亲那样的经验，而年轻的丈夫，在他的妻子看来，往往把钱花在不该花的地方。但愿父母亲只帮着出出主意而不是把年轻人的家务

事都包在自己身上。我们建议这样做还因为：自己独立管理家务的年轻人会觉得钱不够花，因此很快就会养成节约的习惯，那些把钱交给父母替自己管理家务的年轻人就觉得钱足够花的，因此经常向父母提出一些难以办到的要求。

是丈夫掌管钱柜还是妻子支配钱财，对于合理管理家务并无多大关系。主要是年轻人应感到自己是自由的，不要认为对方花钱不当或为了自己的个人利益动用两人共有的钱。请学会互相信任，互相帮助，经验会在你们不断纠正错误的过程中产生。

从经济角度来说，在由婆婆或岳母管理家务，年轻人只是帮帮忙的家庭里，当然能很快见效。但是从心理学的角度看，这种效果只是昙花一现，因为年轻人处在完全依赖父母亲的境况，他们没有摆脱这样一种感觉，认为“他们所得的钱”足以允许他们更加奢侈。

钱和物一样，应该为人服务而不是使人成为它的奴隶。对待钱和物的理智态度不是与生俱来的，但如果从小培养起对待钱的正确态度，则更好。果真如此，组成一个家庭的年轻人便能比较容易养成共同生活的经济风格和共同的价值标准。对一些家庭来说重要的是能够亲眼看看雅典和罗马，对另一些家庭来说则可能是穿着时髦和拥有贵重的物品。一些人不能想像休息天不去滑雪，而另外一些人却满足于听录音。如果我们对生活的态度一致了，那么我们行为的风格就会传给孩子们，他们将成为我们的志同道合者。

我们的建议在于怎样正确地使用钱。最后还有一点小小的建议：如果丈夫拿到奖金，先不给自己买李子露酒，而是给妻子买一瓶香水。如果妻子拿到奖金，也先不给自己买香水，而给丈夫买李子露酒。结果一样，效果则完全不同。

“我们养不起孩子”

年轻夫妇有孩子，这是很自然的现象。可如今常常听到一种谬论说：我们自己还没安顿好，我们没有钱抚养孩子。尽管服用避孕药，一旦还是有了孩子，那么他照样将是孤独的。现在只有一个孩子的家庭已是普遍现象。为什么父母亲都不想给他再生一个弟弟或妹妹呢？这也是由于同样的原因：我们自己还没有安顿好，多余的孩子就意味着多余的支出。

我们“愚昧无知”的祖先，根本不知道任何避孕药，他们只是祈求上帝赐予“小兔子”，也赐予“小草地”。为什么呢？因为新生的兔子总需要有一块自己的“小草地”。没有孩子的夫妇一般都会为有了孩子以后“日子怎么过”而发愁。那些有孩子的夫妇却知道怎样做。

很遗憾，造成独生子女家庭成为普遍现象的原因，在某种程度上是我们自己。要知道，我们是怎么想的和说的？没有孩子的家庭会招致我们的谴责，一个孩子的家庭会得到我们的赞扬，对于两个孩子的家庭我们会怀着同情看待它，而如果父母养育三个孩子，我们至少会认为他们是怪人。谈到生育四、五个孩子的家庭，我们一定会指责这样的父母太轻率，不负责任。但还有六个、七个，乃至更多孩子的家庭存在！不过，对这样的家庭我们就无法理解了。

如果我们说，在一个家庭里，孩子出生后不需要任何费用，那就违背了真理。但如果我们不说第二个孩子或以后几个孩子的费用会越来越少，那一定会使我们的读者产生误解。一般地说，为第二个和后面几个孩子已无需花钱去买婴

儿服、摇篮车，小儿床和其他物品。在很多家庭里，孩子们用过的东西都被很好地保存着，或留给以后出生的孩子，或按照良好的传统，送给有新生儿的朋友们。这样的话，这些东西能继续沿用很久，差不多可以用上10—12年。

真正为孩子们在经济上操心，是从12—15岁以后开始，那时他们的需求将超过家长的实际可能。此外，虽然这种年龄的孩子还没工作，但已经停止给他们补贴和学龄前儿童享有的优惠；他们坐火车和乘飞机必须付和成年人一样多的钱（除了冬季，孩子们上课，当然很少外出），他们没有任何伙食补贴，而他们的衣服比成年人还要贵。因为，新奇时髦的东西主要供应对象是年轻人，而新奇的东西总是最贵的。课余活动，体育文化娱乐也很费钱。而父母的收入不会随着孩子长大而增多（随着孩子年龄的增长总是越来越少），这在任何国家都一样。当然，一些国家规定给予第二个和第三个孩子补贴（例如，苏联给头生孩子这种补助），对多子女家庭给予优惠，但政府对父母的这些帮助不能从根本上解决问题。

要彻底解决这些问题只能靠父母自己。正如事实所证明的那样，多子女家庭处理这些问题要比独生子女家庭以及两个孩子的家庭更顺利些。

从经济的观点出发教育孩子

我们试图从经济角度来研究这一现象。首先，孩子根本不需要奢侈。相反地，我们最好能够教育他成为一个朴素的孩子，为一样小小的东西而高兴，使他学会珍惜礼物而不论它值多少钱，只要这些礼物能带来情意。孩子当然应该有必需的玩具，但这完全不意味着他的一角一定要变成“儿童世界”的分店或废品储藏室(孩子玩具越多，他就会越快地厌烦它，越容易毁坏它)。从经济观点看，培养孩子首先在于我们要教会他三“不”原则：

1. 不能让孩子看见什么要什么；
2. 不能让孩子要什么有什么；
3. 不能让孩子只想自己，而不考虑家庭其他成员。

在多子女的家庭中每一个孩子都要学习处理和兄弟、姐妹间的关系，自己的需求要和家庭其他成员的需求有所比较。独生子女家庭情况就比较复杂。必须教会他(她)善于和父母相处，使他(她)明白虽然只有他一个孩子，但并不是说他就是家里唯一享有充分权利的人，要说其他人也享有什么权利的话，那就是满足他的任性。有些父母宁愿自己省吃俭用，也要满足孩子的一切需求。这只能培养极端自私自利的人，起初他们只是对自己父母暴露具有特权的心态，然后是对其他孩子，接着就是对整个社会。

让孩子早些知道最熟悉的东西的价格是很有必要的(请不要不好意思差孩子到商店去买东西；这可以使他们意识到在家里很容易想到的一切必须付钱才能得到，而这些钱是父母靠劳动挣来的)。当孩子学着自己管理钱的时候（大约

在10岁左右），可以给他们一些必要的零花钱，渐渐教会他们理财。在最初一段时间里应该对孩子的支出进行必要的监督——可以问他们花钱买了什么，钱够不够用，也可以叫他记帐或记下自己的支出用在哪些方面。

从小就应该让孩子了解他们经常使用的东西的价值，如衣服、玩具、书、体育器具、学校的文具用品及其他。不能让孩子养成丢失或弄坏了什么东西，新的会自动而来的习惯，要让他们了解每一样东西的一定价值，而这一价值是某个人在一段时间内创造出来的。父母正是用自己的劳动创造增加这一价值。因此孩子应该为弄坏东西而感到难过。

在教育孩子的同时必须逐渐纠正他们自发的自私自利的习惯，支持他们用自己的双手创造价值和善于给人们带来快乐的意愿。应该特别注意，不要让他们赠送给父母、兄弟姐妹的礼物成为表面形式，而要教会他们少花钱或自己动手做礼物。

父母应该懂得，从经济角度教育孩子的整个过程，目的是要使孩子们具有真正的价值观和善于区分真假价值观，由此激发起孩子独立创造价值的追求，而不仅仅是价值的使用者。这样，他们在未来才能更容易克服生活中可能遇到的不幸，而经济上的困难也不会使他们陷入毫无希望的悲剧之中。

家庭主妇

知识程度的提高，按意愿获得职业的可能性，家务操作机械化，妇女劳动强度的减轻，劳动时间的缩短，这一切如今已使所有有劳动力的适龄妇女可以外出工作了。在家庭内部的经济关系方面，妻子的工资是整个收支的极重要的补充，

有时妻子的工资收入甚至超过丈夫。关于妇女外出工作这一点，不断满足日益增长的需求的愿望起着主要的作用，而这在只有丈夫一人工作的家庭条件下是很难做到的。说到底，让受过中高等教育、具有良好工作技能的妇女呆在家里从事家务活，从社会的观点来看，在经济上是不合算的。

事情就是这样，或多或少就是这样，不管是自然界还是最先进的国家都尚未想出什么办法，而且也未必能想出什么办法——用什么以及怎样代替做母亲的妇女和孩子的教养者。在这一方面，所有的妇女，不论她的知识程度和职业技能如何，都是平等的。也正是在这一点上她们过去是，将来也永远是不可替代的。

很难统计，孩子尚未长大就外出上班的母亲会给自己孩子和整个社会带来怎样的损失，哪怕只是一年。这就是为什么要让母亲在家呆一段时间履行作母亲的义务的原因，甚至作一些物质上的牺牲和相对承受一下家庭生活水平的下降。

我们说"一些"和"相对"，是因为在某些方面的牺牲的确只是一些和相对的，而不是象我们直观所感到的那样是绝对的。当妇女呆在家里的时候，就自然而然减少了伙食费，交通费，一定程度上也减少了买衣服的开支。的确，这绝不意味着在家的妇女就可以允许自己穿着马虎或邋遢。不，在家保持动人的外貌和为了丈夫、孩子、亲人及自己穿着得体，也很重要。居家妇女当然要承担一部分以前委托给日常生活服务中心的工作（洗衣服、整理房间等），但不应在文化需求方面节省时间，不上班的妇女也具有开阔视野和运用一切文化设施的可能性。合理管理家务能促使家庭收支趋于更合理的安排。仔细想一想，什么是你们首先必需的，什么可以暂时不买，这样才能避免由于没有时间挑选而匆忙付出的

意外开支。家中始终保持一种难以用任何钱财来衡量的宁静舒适的气氛，这对家庭生活十分有利。早上不必天蒙蒙亮就起床，急急忙忙送孩子到托儿所、幼儿园或学校，晚上不必筋疲力尽地整理房间，星期天也不必忙着洗衣服或烫衣服直到深夜。这一切牺牲了你的工资却换来了时间，是值得的。

我们常常会遇到靠丈夫一人的工资省吃俭用过日子的家庭。在这些家庭里可以找到折衷的解决办法：妻子可以找白天工作时间短的工作，或调到离家较近的单位工作，也可做临时工或把活带到家里做。在同样情况下，有的妇女（如医生）为了不荒疏业务不能不做时间长的工作。

随着孩子逐渐长大，花在他们身上的费用也自然增多。其中增加的费用是花在课外训练、文化娱乐、体育活动、购置衣服和其他许多方面。否则就很难使孩子得到全面的发展。同时，长大了的孩子已不需要寸步不离的照料：托儿所、幼儿园、全日制的学校都会给母亲带来帮助。那时妇女就可以不必牵挂自己孩子的成长，而毫无后顾之忧地去上班工作。

多子女的母亲

有一些妇女（的确为数不多）一辈子放弃工作，把为母之道看成自己真正的使命。通常这些妇女都有四个或四个以上的孩子。国家提供给她的家庭现代化的居住条件，并给予一系列的优待，这无疑改善了大家庭的生活条件。对这些家庭的关心照顾一般由社会机构承担，它们应按法律条例给多子女家庭以帮助。在这种新的条件下，做母亲的妇女就有可能把所有的精力、时间和才智贡献给孩子们。

孩子——对好的坏的东西容易轻信和受其影响。虽然他们都具有天生的善良品格，但仍然需要促使其发展。按本性，母亲和孩子是最亲近的。孩子成为怎样的人首先取决于她。遗憾的是，也存在着一些母亲并不关心孩子教育的多子女家庭。这些孩子可能成为健康和聪明的人，但也可能成为体弱和愚笨的人，但不管是前者还是后者，他们都象被遗忘的人。关于这种家庭和由于这种家庭所造成的社会问题我们在此不想细谈，因为这一专门的话题已超出本书所涉及的范围。我们感兴趣的，是在社会关系方面处理得当，母亲能成功地履行自己的职责的多子女家庭。

每一个家庭新成员的诞生都会给家庭带来快乐，这对心理学家来说已不是新鲜事。在第二个甚至第三个孩子出世之前，父母还在学怎样来对付他们。但随着第四个、第五个以及后面几个孩子出生，父母已经逐渐有了在任何书本上都找不到的经验。多子女的母亲都这样认为，转折点是在第三个孩子出生以后，生几个孩子，照料他们已是一种愉快的事了。在大家庭中教育孩子的问题本身也容易解决得多。年龄大些的哥哥姐姐不仅乐意帮助照看年幼的弟弟妹妹，而且他们也亲身体验到了新生儿出世的欢乐。这种家庭的孩子永远不会成为父母的累赘，而在独生子女家庭中常会见到被称为“不顺遂”的儿子或独生女。在多子女家庭中孩子通常总要求“再要一个弟弟或妹妹！”——或者不安地问：“为什么这么长时间没有谁出生？”对于这些孩子来说，大家庭是父母能够给予他们的最珍贵的东西。多子女的家庭这一自然环境能培养孩子们具有团结、自立、无私、自我牺牲、乐于助人、善于清醒地估计形势、善于交际和其他许多保障他们将来生活顺利美满的必要品质。孩子在家里就养成自制、自律的

习惯，学会完成各种不同的任务，这在生活中是很有用的。另外，大哥哥，大姐姐还可以给弟弟妹妹一些成年人所不能给予他们的东西：在同龄人集体中孩子们彼此既是模仿的榜样，可靠的保护者，也是可信赖的朋友。

有六个、七个或更多一些孩子的家庭的物质生活水平，不可能象独生子女或两个孩子的家庭那样高。他们的水平根本不能作比较，我们也不想这样做。可是，富裕程度任何时候都不能确定任何一个家庭的精神境界，也不能确定孩子的身体素质、情绪和智力的发展（值得注意的是：在生活中独生子女很少有取得很高成就的，而相反，所有杰出的政治活动家、著名的统帅、天才作家、画家、音乐家、演员等都是出生于多子女家庭）。多子女家庭中的父母具有和只培养一个子女的父母所不同的另一种价值尺度。对多子女的父母来说，最大的乐趣是看到自己的亲人能幸福地生活，而不是自己享福。在多子女家庭中极少遇到酗酒的父母（他们的确是极个别的）。夫妻反目和其他放荡行为也很少出现。人们常把这些过失归罪于"时间"，而不愿意承认有罪的并不是"时间"，而是他们自身的自私自利和道德败坏。在多子女家庭中，父母总是不忙着满足自己的愿望，购买时髦贵重的物品或其他奢侈品，而对其他一些人来说，没有这些就很难想像自己的生活。

多子女家庭父母的一昼夜和其他人一样都是24小时。只是他们安排时间完全不同。独生子女的母亲很难坚持连续三个小时陪着孩子，过后还要抱怨累得要死。但在同样情况下，多子女的母亲是怎样做的呢？要知道，和独生子女的母亲相比较，她需要在同样的时间内干多得多的活！她能够做到这一点，是因为她善于同时做几件事，并吸引她的大孩子们来

帮忙。年长的哥哥姐姐能够陪吃奶的婴儿坐一会儿，和他们玩一下，教他们一些简单动作，这对他们自己和婴儿没有任何损害。送、拿、拾、买、整理、修补，甚至临时代替一下大人做点什么，这对他们来说并不困难。多子女的母亲在对待孩子方面有着更丰富的经验，她能很容易地解决任何家庭都会遇到的各种矛盾，善于判断，哪些东西是孩子必需的，哪些是可有可无的，她从不理睬一个孩子的无理要求。所有我们征询过的多子女的母亲都一致认为，后来生的孩子显得更谦让、善良，而这在很大程度上促进了家庭和睦气氛的形成。

多子女家庭的日程表

多子女母亲的一天安排是按照最小的孩子的饮食制度而定的。最忙的时刻是早晨和晚上，这段时间需要周密的组织。母亲首先要给年幼的孩子洗脸、穿衣、喂食，然后准备早餐，开饭和送孩子上学。晚上，当家里的人重又聚在一起时，她又要重复做同样的事，还要安顿孩子们睡觉。白天母亲既要照料留在身边的最小的孩子，又要完成日常的家务活：收拾、采购、煮饭、洗衣、缝补，带孩子们散步，检查他们的家庭作业。母亲是否善于把自己的工作安排得有条不紊，这对家庭的作息制度大有影响。多子女的母亲从不会为一日三餐准备些什么而绞尽脑汁——通常，她的菜单在一星期之前就想好了。根据菜单她还要分配食品，为食品补给操心的不仅仅是她一个人，而且还有其他家庭成员。作息时间对于每一个家庭成员来讲都是一样的（不能想像母亲会分别给每一个孩子开饭，单独给他热，然后收拾桌子，洗涤餐具）。在小小的争吵过程中母亲能“巧妙地”制止它，如果必要的话，她会安

排时间和孩子们促膝谈心，教育他们热爱劳动。这在许多方面也要取决于父亲的职业技能，挣外快的机会，以及是否善于节约，合理安排家庭开支，是否会做一些原本需要花钱的事（一般的修理鞋子及其它一些手工活）。但花在家庭电器化方面的钱，不必节省。母亲的时间是很宝贵的，许多活可以由机器来做。自动洗衣机、电器生活用品、炊事器具，对多子女的母亲来说并不是奢侈品，而是必需的劳动工具，能使她节省精力和时间。

不是每一个多子女家庭都具有同样的物质条件，也不是每个家庭都能够按照自己的意愿去改善它，难道父母很容易就能布置一套宽敞的住宅，找到一份高薪水的工作和挣到外块？难道单靠工资就能添置洗衣机、电视机和其他高档商品，为孩子们购买衣着，给自己添置鞋帽衣物？这在许多方面不仅取决于父母和父母的健康，还要靠周围亲人的帮助。

关于对多子女家庭的帮助

人们常有这种印象，多子女的家庭总是忙于自身，而没有时间顾及其他。看来这种印象有欠公允。首先，多子女的家庭常常引起人们对它的兴趣，仅根据这一点，他们的生活就永远不会孤寂。除此之外，象每一个家庭一样，他们也有自己的近邻远亲、朋友、丈夫的同事以及大孩子的伙伴等。当多子女家庭的生活失去平静，或当缺乏外人的帮助无法支撑下去的时候（如孩子接连生病，父母身体不适），这些人总会出现在他们身边，给予帮助。在通常情况下，这些帮助都是无偿的，无需任何物质报答。在困难的时刻，这些自愿帮助者的无私支援是最为珍贵的。

多子女家庭的操心事不应该仅仅由他们的家庭成员来承担，因为多子女家庭促使人口增长这一问题的解决。为此，社会应该为多子女家庭创造最大限度的舒适环境、提供最完备的生活条件。当然这里涉及的不只是国家的帮助（在这方面国家已经做了不少，并将继续做更大的努力）。我们首先要说的是，当母亲满怀喜悦同意多要几个孩子的时候，应该为她创造一种良好的小气候。

两代人的共处

通常有一种看法，就是：既然在社会主义条件下不存在"父辈和子女"之间的矛盾，那末，他们只要一开口就能互相理解。这种看法迟早会在严峻的现实面前撞得粉碎。在社会主义制度下，两代人的矛盾确实不是以对立的形式出现，但这并不意味着，在父母和子女相互关系中一切都笼罩着令人愉快的美妙薄雾，充满了动人的和谐。首先，年长一代和年轻一代之间相隔大约四分之一世纪，这就意味着两代人有着各自的志趣，他们对于这样或那样的现实问题也有不同的态度，在判断"什么是好，什么是坏"的问题时也并非能取得一致。要克服这些或那些"不一致"不是那么容易办到的。就象老年人总想使年轻人相信存折比奖券保险，而年轻人却要老年人改变看法，相信奖券比存折更优越，因为它包含着冒险的因素。

在一开始就达成协议，基本上没有什么改变的家庭里，矛盾要缓和一些。通常，正是生活条件的急剧变化使上了年纪的人尤其难受，他们会产生一种感觉，认为自己的信念遭到最无耻的愚弄。这样的应激反应状况要千方百计地加以避免。

年轻人不应以易变的情绪，而要以应有的感情来对待父母亲。不要只想着改变上了年纪的人的习惯，这样做纯属徒劳。老一辈人有着年轻人所缺乏的明智、实践经验、踏实的工作态度和解决最棘手问题时的判断力。对待周围人的尊敬态度是上了年纪的人所固有的，但同时，上了年纪的人难以习惯新事物，因此不能硬要他们做到这一点，只要他能宽容地对待过于频繁的变化就行。如果你们终究决定要对和父母共住的房间做一番改变的话，最好和老人商量一下，并同时注意不要破坏他们的安宁。

Ф夫妇俩在家时都是独生子女，他们结了婚。男的33岁，是某研究所的科研工作者，女的27岁，是经济工程师。男的父母有宽敞的两层楼房子，婚后父母住在底层，年轻夫妇安顿在二楼。不久新婚妻子想把二楼的小贮藏室改建成厨房，以便她能够自己做饭，但遭到阻止。她想把父母的家具按自己的设想挪动一下，但被告知：家具必须按她嫁来前那样放。另外还有其他一些话都不断地使她领悟到，她是住在别人家里，她没有任何权利。在逐渐扩大的分歧中，丈夫总是站在父母一边。他责备妻子不勤俭持家，建议妻子向他母亲学习，说他母亲善于在各方面节省。事实上，他介入新婚妻子和婆婆的争吵是想在家庭中建立和睦的气氛，但适得其反，变成了火上加油。受了委屈的妻子虽然还不会做饭，不善于操持家务，却故意拒绝婆婆的合作。一旦感到自己是外人时，她当然失去了对家的任何兴趣，开始在单位里过夜，在那里她可以一个人呆着，婆婆不会借口拿衣服不敲门就闯进她的卧室。如果年轻夫妇在婚前就和父母心平气和地商量一些能保持两个家庭利益的不可避免的变动，他们就可以免去许多不愉快事情的发生，况且，那时父母关心的是让自

己已不太年轻的儿子尽快成婚。

总之，我们衷心劝告那些和父母住在一起的年轻夫妇，尽快弄清共同生活的一切财务和经济问题。如果年轻夫妇依附于父母亲，让母亲准备一家的三餐饮食，把接受父母亲的帮助看作是很自然的事，那就很不应该了。即使是父母亲自己提出给予你们帮助，也不能答应。婚后初期看似很舒服的话，过后就会不怎么愉快，而将来就会成为父母的一种累赘。他们会觉得年轻人在剥削他们，而年轻夫妇会意识到对父母的依赖性，这种依赖性到后来会束缚他们的手脚，成为新的矛盾冲突的起因。

年轻人要学会预见可能发生的冲突，经常和父母亲一起商量一下自己的计划和打算，考虑一下家庭中的具体情况。年轻夫妇和丈夫的父母同住是一回事，年轻夫妇和妻子的父母同住则是另一回事。在第二种情况下，两个家庭主妇的冲突要小得多，因为母亲和女儿之间总比婆婆和媳妇之间容易达成协议。但是在这种情况下，也有不足之处，一切都由母亲包办的妻子很难成为独立的家庭主妇，这就会引起自己丈夫的不满。这时，母亲往往会站出来维护自己的女儿，其结果是破坏了岳母和女婿之间的关系。

媳妇与婆婆

在年轻夫妇和丈夫的父母同住的家庭中，冲突的危险性总是会大一些。年轻的主妇给她的新家带来了另一种管理家务的方式，而这种方式往往是不合婆婆心意的。新娘刚刚学习理家，难免经常出错，自然对有持家经验的婆婆的意见难以接受。在这种情况下，丈夫千万不能装成仲裁法官的姿

态（作为丈夫和儿子这种身份，他不应该扮演这种角色），即使是在发现母亲是正确的，妻子是错了的时候，他也应维护妻子。他应该支持妻子对自己的自信心，帮助她克服暂时的困难，使她有心安满意的感觉。

不论是怎样的儿子，哪怕是最具独立性的，也不可能绝对不依赖于母亲。他从来也不会坦率地对母亲说出在他看来可能使她受委屈的话，或让她把他的话理解为对年轻妻子的偏袒。为了无条件地站在妻子一边，儿子应在和母亲单独在一起的时候，向她解释自己这样做的动机。

但是丈夫明智的举动还不是解决一切可能发生的问题的保证。事情的成功在很大程度上取决于媳妇。遗憾的是，媳妇常常很不公正地对待婆婆。媳妇首先注意到的是婆婆是个很凶、爱吵架的人，虽然这并不符合事实。其实婆婆首先是有经验的、明智的人。当然，也有很凶、爱吃醋、缺乏耐心和过分神经质的婆婆。怎么会呢？婆婆和我们大家一样，当她劳累的时候会变得易怒。象所有上了年纪的人一样，她们的行动已不十分灵便，需要别人照顾。如果年轻的妻子要求婆婆适应自己，因为虽然年轻，她也有“自己的自尊心”，那么她不但不可能达到目的，而且暴露出她不可原谅的愚蠢。明智的新娘应该自己去适应婆婆，成为她的盟友，有时甚至应反对丈夫，而讨婆婆的欢心，必须唤起她母性的本能。新娘应该成为婆婆更体贴、更听话的女儿，胜过对自己亲生母亲。每一个婆婆都喜欢指指点点，提些建议，因此聪明的新娘就不会等着“教训”，而主动去征求婆婆的建议，请她指教。要使婆婆明白，她很珍视婆婆对自己丈夫的培养。任何一个母亲都为自己成功地把孩子抚养成人感到自豪，特别是有儿子的母亲。即使在新娘认为婆婆娇惯儿

子的情况下，也要这样感激婆婆。一旦新娘自己成为母亲，而生的又是儿子时，她也会象千万个在她以前或以后成为母亲的人一样“娇惯”自己的儿子。随着时光流逝，儿子长大结婚了，要是有人才认识她儿子“没几天”就对已作了婆婆的她说，她“娇惯”了自己的儿子，她听了会乐意吗？

必须学会在宽容基础上的明智。当婆婆完全站在新娘一边，并要求儿子一切听从妻子的时候，新娘才有可能“重新教育”自己的丈夫。新娘不应把丈夫的母亲视为自己的对手：这样的战斗很快会被打败，并且毫无意义。儿子对母亲的爱和儿子对妻子的爱完全不同。两个女人——新娘和婆婆之间的嫉妒除了不知所措的痛苦感情和不公正以外，不会带来任何别的什么。在两个磨盘之间，丈夫是最不幸的人。在这种情况下，新娘一定要作出让步。其理由之一是：母亲的生命在一天天缩短，而在她衰老的过程中，她对儿子的爱可能变得更为强烈。有一个想法会使母亲感到格外不快：她的“孩子”掌握在另一个女人手里，她将永远地失去他。年轻的妻子应该使婆婆相信，她并没有失去儿子，而是相反，她还得到了女儿，而且，很快还会有传宗接代的孙子。

当两个家庭的共同生活中出现困难时，只要是由儿子或女儿，而不是儿媳或女婿去和父母谈的话，那么困难就容易解决得多。父母总是很快就能理解自己的子女，理解面临的困难，并乐意原谅他们，这对媳妇或女婿是任何时候也办不到的。另一方面，父母应该明白，他们没有权利干涉新婚夫妇的私生活。这种干涉对他们并不合适，因为他们还年轻，想单独相处，希望懂懂点什么，希望做点他们自己想做的事。

如果已经产生了新家庭，那么团结就应成为它存在的首

要和基本的条件。不论是在年轻人的新家庭内部，还是在和父母相处的关系中都需要团结。不要只求一方的安静而忽视另一方，而剥夺父母参与年轻人的欢乐或解决问题的权利。在一切方面都要保持合理的分寸。

父母，特别是退休的父母，都有年轻人经常缺少的东西：时间。祖父母或外祖父母有比年轻的爸爸妈妈更多的时间来照料孙子、孙女或外孙，外孙女。在父母严格教育孩子的家庭中，祖父母辈的宠爱并不会有什么害处，不必为此而担忧。

可是，有时年轻夫妇把教育自己孩子的责任完全推给祖父母，并要他们承担家务，这就过高估计了老年人的承受能力。对他们所提的要求已经和他们的年龄不相称了，他们很快就会产生疲劳感，而疲劳首先将导致情绪多变，爱争吵，最终使家里出现一种相互不满的紧张气氛，这对年轻人也好，对上了年纪的人也好，都是不能忍受的。起初父母很乐意做的那些事，现在对他们来说就变成了想摆脱但又无法摆脱的力不从心的负担。千万不要让这种压抑的环境出现。在此我们想再次重申：要及时预防冲突。因为要想把一个已经破碎得无法粘合的东西再粘合起来是很困难的。

离　婚

离婚自古有之

当第一个在法律关系上还不完善的宣布缔结婚姻是合法的公式刚刚想出来的时候，就有人已经开始考虑怎样解除丈夫和妻子之间法律上的关系了。我们第一次见到提及离婚的条文是在公元前十八世纪巴比伦皇帝汉穆拉比的法典中。从那时起过去了几乎四千年，离婚状况也经历了不断的变化。常常是有些地方离婚很难，而有些地方相反，出奇地容易，只需几秒钟的手续。

法律规范总是反映着时代的精神，因此当妻子处于无足轻重的地位时，只有丈夫具有离婚权也就不足为奇了。在一些信奉伊斯兰教的国家中，直到今天，即使是作为证人，妇女也无权出席自己的离婚诉讼。根据1958年比利时的法律，就是丈夫背叛，妇女也无权提出离婚（除非在他们家里出现通奸的情况，但也必须得到法律程序的证实），而丈夫可以不管妻子失节行为发生在何处，都可提出离婚。在这里，当然反映了中世纪法律的痕迹。按照中世纪的法律，丈夫的背叛不是提出离婚的理由，而妻子的失节就要受到残酷的惩处：不忠的妻子被人们用石头打死，放在篝火上被烧死，或被抛到河里淹死。在有些阿拉伯部落里，妻子失节，本部

落的所有成员均有充分的理由把这个妇女打死。在上个世纪的印度，对妻子失节的惩罚算是比较“人道”：“仅仅”把她卖掉作奴隶而已。

如果妇女不具有离婚的任何可能性的话，那么丈夫要离婚就很容易——把妻子赶出家门就行了。就是在今天这种“离婚”形式在那些信奉伊斯兰教的亚洲国家中也依然存在着。丈夫在作证的时候只要说妻子已被三次“赶出家门”，建立在法律基础上的婚约即被解除。然而在这些国家里，现在已渐渐掀起了妇女解放浪潮。例如，按照阿拉伯埃及共和国的法律，不仅丈夫可以把妻子赶出门去，如果妻子能证明丈夫逼婚或无能力履行自己的义务时，也可赶丈夫出门。

在世界不同的地方，不同的历史时期，实行过和继续实行着不同的离婚规定。在当代欧洲，国家不同，离婚的规定也完全不同。在社会主义国家，不管是什么原因促使夫妻决定离婚，法院通常总是尽力使双方和解，许多资本主义国家制定了严格的离婚理由细则，根据这些细则夫妻都可以提出离婚要求（如果不是因为法律上规定的理由，则不予受理）。从这里可以看出，在一些资本主义国家，夫妻离婚案也有可能被拒绝受理，不管他们的婚姻是否只是形式上存在。

在捷克，象在苏联一样，法院不规定离婚的罪人，但在其他一些国家的法规上却规定有离婚的罪人，这种规定引起了许多不良的后果。例如，在瑞士，法院可以禁止离婚夫妻的一方在离婚后两年内重新结婚，而不忠的一方就要被禁止三年内不得重新结婚。在保加利亚，离婚中有罪的一方要付给受害一方赡养费。在英国，如果一个妻子的不贞被揭露，那么她的丈夫有权得到一次性的金钱赔偿，而且不仅要补偿

丈夫曾给妻子的物质支出，还要补偿“给他感情上和自尊心方面所带来的精神损失。”

总而言之，一个国家有一个国家的法律，即使是这个国家的公民，往往也很难弄清楚它，更不要说是外国人了。

心理学家看离婚

离婚，不管是外部原因引起的，还是受某种规则制约的，归根到底，其本身都具有深刻的心理原因。首先应该明白，今天结婚并不象乘电车那样简单，乘几站路下来，看一看再作出决定：是否改乘另一辆车或一个人步行一段时间？如果象这样轻率的话，早晚要受到生活的惩罚，有时惩罚是如此残酷，以致于一些人不仅永远丧失了建立和睦家庭的可能性，甚至丧失了家庭（下面将具体谈到）。任何我们所建立的，并为之付出精力和热情的亲密关系一旦被我们破坏，都会给我们生活留下痕迹。这些痕迹往往不知不觉地在我们未来的行为中显露出来，在我们对新的伴侣和对整个社会的相互关系中反映出来。第一次的婚姻失败常常引起新的失败，我们永远摆脱不了循环的圈子。当我们不能用清醒的眼光看待自己，不试图改造自己的话，那么随着时间的推移会越来越困难，而最后就养成了习惯，一切按老样子生活，既没有改变，也没有好转。

婚姻生活就象在舞台上演戏。在新剧目上映以前，先要熟悉剧本，其中有些合适，有些并不合适。然后是分配角色，选好角色以后，我们就要努力地去体验自己要塑造的人物形象，及背台词。这些台词都是从没说过的，但它以其清新、独特，暂时只有排练的人才明白的内容使我们感动。

在无数次的预先排演之后是总排演，最后终于盼来了期待已久的首演，也就是婚礼！常有这样的情况，首演并非都象后来演出那么顺当、协调。因为在后来的演出中，有的可以修改，有的可以改得更好，也可以更换基调，强化或弱化……在大多数情况下，刚刚建立夫妻生活的家庭也是如此。但是这样的剧目要存在一年、两年，被我们仔细地研究，直到我们了解，我们的配戏者今天在这样或那样的舞台上是怎样演出的和他们明天在同样的舞台上又将怎样，我们说的和听到的台词已不再使我们激动……简单地说，这套剧目是否应该撤下或换别的？

但首先，生活——并不是演戏。其次，戏剧也各种各样。不管你怎样努力，如果我们所挑选的剧本很平淡或者你我都是无才能的演员，那么只好责怪我们自己和我们差劲的审美观。但同时也存在着一些几十年甚至几个世纪久演不衰的剧本和经典剧目。每一次都有新的感受，促使我们每天从早到晚充分地体验自己的生活。这样的夫妇生活是幸福的，完全不象那些遭受个人不幸的人所像想的那样罕见。

然而如果你今天象你的朱丽叶一样死去，为了第二天早晨能再复活，如果你的伴侣为了第二天早晨继续属于你，今天象罗密欧一样牺牲，那么，即使你们俩人都是最出色的演员，也不能在舞台上度过自己的一生，如同你们至今为止的生活一样；假如在戏剧中有人突然对你说，你的罗密欧另有情人或你的朱丽叶爱上了他人，你应立即寻找代替自己的人，以便把戏顺利地演到结束。

任何情况下的离婚都是最强烈的情感上和心理上的震惊，这种震惊对我们来说是不会消失的。当代心理学家试图研究引起离婚的原因，同时他们指出了一些不应导致离婚的

因素。然而今天确实有不少夫妇，他们一碰到生活极平常的困难就急着离婚。也有这样的夫妇，一方尽力想挽救婚姻，而另一方却固执己见，强调自己的特殊性和独立性。最后也有一些同床异梦的夫妇。因此我们想详细地谈一谈什么情况下的离婚才是有充分理由的。

有充分理由的离婚

孔夫子认为，只有婚后共同生活不少于五年的夫妻离婚才是有充分理由的。其中自有它的道理。五年对纠正婚后初期表现出来的不良习惯是个充裕的期限。另外，五年的时间夫妻中任何一方隐藏着的不易改正的坏习气也一定会暴露无疑，因为人不可能长时期无止境地伪装自己，迟早会出现暴露一个人的真正品质的场合。

克韦塔认为自己的丈夫是个诚实、勇敢、见义勇为和道德高尚的人，不仅克韦塔，而且所有认识他的人都这样认为。但是有一天发生了这样一件事。她的丈夫在开着私人轿车出差回家的途中撞倒了一个人。当时车中只有克韦塔丈夫一人，而公路上除了被害者也没有其他人，这个被撞的人伤势严重，眼看就要死去。克韦塔的丈夫很害怕，他不想承担责任，便很快逃离了现场，而没有去帮助被撞伤的人。回到家后，他装出若无其事的样子，好象什么也没发生过，而克韦塔仍然以为自己的丈夫诚实而勇敢。但最终交通安全局还是找到了发生在公路上的惨祸肇事者。当克韦塔得知她竟和这样一个胆小鬼生活了这么多年，大为震惊，对丈夫产生了不可克制的厌恶。她的婚姻就此破裂，她对此永不后悔。

其他一些离婚的充分理由有：作伪证明，蓄意欺骗，参

与舞弊，损公利己，捏造事实，贪污受贿和其他一些危害社会的罪行。和一个丧失了人应有的品格，受到周围人鄙视，亲戚也要躲开的人一起生活，这对任何家庭来说都是不能忍受的，而且这首先会对孩子们的正常成长和教育构成极大的威胁。

夫妻间的不信任是离婚的一个原因

男人天生就是猎手，他不仅具有追踪猎物的本领，而且能够鉴别它的美。打猎归来的每一个男人都想用自己打伤的麻雀来夸耀一番；而他所捕来的美丽的野鸡也会引来周围人的赞叹，长时间地满足他的自尊心。

男人善于欣赏漂亮的女人就象欣赏大自然的景色一样，把目光盯着女人修长匀称的腿，在街上走到一个他喜欢上的姑娘身边和她说话，就象他从她一出生就认识她似的，而不是初次见面。在这方面充分显示了他身上几千年来养成的猎人的本能。

就象每一个群体一样，在男人当中不可能没有丑陋的人。如果我们已把男人比作猎人，而其中也没有任何牵强附会的话，那么按同样的逻辑继续作比较，就应该称那些丑陋的男人为偷猎者。偷猎的男人和打猎的男人区别何在？偷猎者进行的是完全不合法的狩猎：他们追求已婚的女人，希望得到她们的垂青，而一旦这个女人成为他们的受害者时，他们就抛弃她，又开始追求其他更有魅力的女人。偷猎者不会放过任何人；不管是他朋友的妻子，还是他妻子最好的朋友。偷猎人喜欢生活在丑事的边缘，他的神经总是高度紧张，他害怕被当众揭露——而他做的一切又使被揭露的威胁始终存在

着，刺激着他的神经。和偷猎的男人生活在一起是非常痛苦而有失体面的，和这种人的婚姻从来不会长久和幸福。

伊琳娜正是嫁给了这种典型的偷猎者卡尔。在婚后几年里，他巧妙地骗过妻子和他所有的女同事、朋友的妻子及妻子要好的女朋友睡过觉，最后竟然勾引妻子的妹妹，一个常来照看他们女儿的大学生。丑事随时可能败露，伊琳娜已经不敢走出家门，不敢邀请什么人来家作客，甚至连电话也不接了。但是这一切当然不能使卡尔头脑清醒。他继续胡作非为，丑事最终被揭穿了。但这已经是到了他的上司知道，卡尔的亲生女儿怀的是卡尔的孩子以后。而在这以前，一直是很宽容地对待卡尔的怪事（关于他的怪事很多人都知道，但所有的人对他的好色只是付之一笑）。最终，伊琳娜不得不和他解除了婚约。

我们在谴责卡尔的同时，毫无对那些成为他受害者的妇女加以保护的意思。这里用“受害者”这个词不完全恰当：一切是他们自找的。按事情的本质来说，在这一丑事中的受害者只是伊琳娜一人，但她也同样不会得到充分的谅解。当然，卡尔的事很不寻常，只有从严重的心理变态角度可以作出解释，他在那些和他发生关系的女人眼中颇具魅力。但在偷猎行为不太明显的场合下，通常双方都有过错：丈夫的过错在于他没有能力把自己和妻子的共同生活变得更为充实、有趣，而妻子的过错在于她对丈夫的性要求表现得过于冷淡、轻慢或草率。在任何情况下，我们建议，如果你发现丈夫有外遇的话，最好去心理医生那里咨询一次，到时再作决定是否和他继续生活下去，还是离婚。

应当指出，男人的行为有其特殊性。到达一定年龄后的男人有时会重新体验到强烈的激情。这种激情往往和自己

的妻子联系在一起，这样自然没有什么可担心的了。但中年男子的这种激情常常是超出家庭范围的，那时，他们就开始寻找“唯一的”，为此他们已经“忍受”了许多年。偶而他们“找到”了这“唯一的”，他们就会觉得，经过平淡的夫妻生活之后，重新又回到充满激情陶醉感和罗曼蒂克的日子。外表上这表现为他们开始竭力追求时髦，精心地刮胡子，还特别注意发式。感受到这种激情的男人坚信，只要毫不吝惜地和家庭脱离关系，从此就可以和自己新的“女神”过真正幸福的生活。但男人的这种激情通常是怎样结束的呢？一般地说，是以陶醉后的痛苦结束：时间越长，“女神”就越发失去自己本来的光彩，在她们身上“突然”出现了使男人生气的坏脾气和缺点，男人们赶时髦、注意外表的兴趣随之渐渐消失，他们生活中并不好受的一天最终会到来，他们装出一副象被打的小狗的神情回到家中。一切都这般过去。呜呼，大多数“婚外恋”的结局都是如此。如果你认为有必要和丈夫谈一谈的话，那么等他完全清醒时再谈。如果你能原谅他，往后就再也不要提起他的“不道德的行为”——他将找到对你的宽容作出正确评价的勇气。

有时，丈夫失去了理智，自己向你提出离婚。答应他的要求，但请他等一等再诉诸法院。你必须打起精神来办理离婚必需的手续，在这一过程中，时间是你的盟友。不排除这种情况，你的丈夫很快就对自己仓促的决定表示后悔，那么你就用不着再为那些问题伤脑筋了，那些问题是你丈夫引起的，他不得不自己去解决。但在另一种情况下，时间却成了你的敌人：即在你发现你的丈夫开始热衷于赌博或饮用酒精的时候。为此你必须马上行动，而且要果断。“拖延的策略”只会导致你失去丈夫。历史上从来没有靠赌博建立起自己幸福的人，相反却

有许多例子说明，赌博毁灭了有希望的等待。酗酒同样也是如此。和一个经常酗酒的男人生活在一起（更不用说嗜酒成癖者了）是一种负担和悲伤，一如和一个偷猎的丈夫生活在一起，二者之间毫无区别。

精神病

关于残忍的虐待、病态的吝啬、对家庭缺乏兴趣和无视自己的责任等离婚原因，我们就不再专门谈了，因为关于这些原因每一个妇女都知道得很清楚，如非亲身经历，也在各种场合下听说过这类事。如果涉及到精神病，事情就要复杂得多。

一个多年来都很健康，和其他正常人毫无区别的人有可能会突然发病。这里重要的是要弄清楚，你丈夫得的究竟是什么病。当代精神病疗法可以成功地治疗许多疾病，无需把病人和社会隔开。对你的丈夫要表现出宽广的胸怀，认真遵照医嘱，不管在什么情况下都不要在心理上伤害他。精神病就象残废一样不幸。在许多美满的家庭中丈夫或妻子是残疾人的情况，我们其实都知道一些。。同样我们也应当讲一讲关于精神病：如果疾病不威胁到病人和周围其他人的生命，如果疾病不影响对孩子的教育，也不破坏家庭关系，它就不应成为离婚的原因。

就象我们所看到的，认识到自己对家庭和社会应负的责任的妻子只有在没有其他理智的选择的特殊情况下才会提出离婚。那些只是因为和伴侣在一起觉得乏味，他们的期望没有实现或伴侣并不象婚前想像那样等原因而离婚的人，除了新的失望外，别的什么也得不到。观察情况表明，一个很轻率地

离第一次婚的人，第二次离婚对他来说也并不困难，在他的身上将滋生出一种不良的品质，使不论什么样的夫妇生活都成为不可能。

二次离婚或多次离婚

我们已经说过，适应能力对我们所有人来说是必不可少的品质。趁此机会我们要更详细地谈一谈这种品质。

一些人把适应能力想像为善于作出任何形式的妥协，例如伴侣一方不断向对方作出让步，生活毫无冲突但毫无生气，对对方给予的一切表示满意，随时准备放弃自己的一切利益，俯首听命等。真正的适应和这些没有任何联系，相反，真正的适应是一种不仅为我们的感情，而且为我们的理智所支配的积极的行为。在积极的适应行为下我们才能懂得忍耐、尊重和善于听取对方的意见和劝导，抛弃自私自利，树立自我牺牲的精神，首先为了被爱的人和自己的家庭，然后也为了自己而学会生活的艺术。谁丧失了这些品质，谁就不会有幸福，不管和谁结合，他经受的将是一次又一次的失望，永远把过失推给对方，而不从自身寻找不幸的原因。

夫妇生活从来就不象无云的酷热的夏天。每一对夫妇的生活中都有自己的日出和日落、白天和黑夜。每一对夫妇的生活中都有自己的一年四季交替，从温柔的春天，伤感的秋天到冷漠的冬天。每一对夫妇都要经过阴雨连绵，惊涛骇浪，狂风暴雨或风驰电掣般的飓风。那时，看一切都摇摇欲堕，行将崩溃，再也没有任何可以挽救婚姻的力量。但过后又会出现暴风骤雨后的宁静，和煦的阳光重又显露，生活重又走上正常的轨道。一个善于适应环境的人定能经受住考

验，变得更加坚强而美丽。一个只想着自己和自己舒适的人，自以为唯有他才具有只有大自然的想像力才能达到的那样完善的程度，其实这种人弱不经风，见不得太阳。

离开一个对你来说已毫无趣味的丈夫并不困难。问题在于，一旦你完全脱离丈夫时，你是否对自己感到有趣，是否有能力安排自己的生活。如果答案是肯定的话，那么，正如常言所说，你应该静下心来，永远抛弃重新嫁人的念头，试图为自己找寻乐趣，不再期待遇见一个所谓“最与众不同的人”，以为和他在一起将不再有任何忧虑。想一想，当你买到一双漂亮的新鞋的时候，你是怎样兴高采烈，怎样心满意足地穿上它，即便鞋子有点紧脚。但是你也要想到，一旦你又有一双稍微合脚的新鞋穿上正好合适，你很快就会对原有的新鞋失去兴趣。说到你和你的新伴侣，情况也如此。起初，他使你感到兴奋，仿佛你重又在恋爱，你把他介绍给朋友和亲戚，就象展示一件稀世之宝，但只要你的另一位新伴侣更适应你一点的时候，你马上就会对原有的伴侣失去任何兴趣。而且还会感到惊奇：他以前的魅力到哪去了，为什么在家里、在你身边的他看上去毫无生气，令人厌烦，为什么你不想和他亲近一些，或和他出去走走，和他说一些亲切的私房话？

常常更换伴侣的人通常都是神经衰弱患者。他已经不可能不找别人的差错，因为按他的判断，他自己已不存在任何缺点。有趣的是，经常更换伴侣的人，通常都认为自己是个在自己和所有人的面前都很正派、诚实、高尚的人。他们相信，他们“不需要从对方那里得到什么”，但实际上，在和伴侣的生活中最令他们生气的，是他们没有从对方得到渴望的一切。

没有及时治好的病不可能自动痊愈，它会变成慢性病。顺便说一句，坚决反对一切离婚的最初的基督教徒早已懂得这一点。和开创基督教，承认离婚并要求和妻子离婚的丈夫给妻子离婚证书的古代犹太人不同，基督教徒把离婚视为私通的借口，并认为，不仅离婚的人，而且和离了婚的人结婚的人也属私通行为。

沃尔夫博士观察了许多多次再婚的实例，并研究导致离婚的动机，揭开了这种“慢性病”的病因。他指出：“人对社会刺激（病原体）的反应不是偶然的，它取决于这个人过去对相同刺激做出反应的经验。当某一个人和新的伴侣建立新的结合体时，他对新的关系的行为已经不是建立在“零的起点”上，而渗入每个新结合体的已是已有的经验及与过去相联系的行为因素。首先通过把旧关系中的各种行为方式转化为新的行为方式的途径，对新的共同结合体的形成施加自己个人的影响。”

许多不顺利的多次婚姻的悲剧，在于前一次婚姻中受害一方所得到的教训重又机械地、毫无创新地、毫无任何变化地转移到新的关系中，尽管过去的行为已经明显地暴露出不恰当，不能被接受，因此也是反常的现象。

感情迟钝的男人在和妻子的相互关系中长期地保持着孩子气和依赖性。只有当妻子关怀他，保护他免受外界不良影响的时候，才赢得他的欢心。而一旦这种关怀和保护减少（例如孩子出生，就吸引了母亲的全部注意力），那么，这种男人就会以敌视的态度对待妻子，以致最终抛弃她。在新的结交中，他再次寻找象对婴儿一样的关怀，重又渴望有谁能使他免受周围环境的影响，期待历史重演。

当专制的男人为自己找到一位顺从的女伴时，也会出现

这种情况。而一旦妻子显示出自己的意志，丈夫觉得妻子企图伤害他的威信时，他就会为自己另找一个新的顺从的妻子。如果类似情况一再出现，就很难保证这样的男人什么时候能建立起一个和谐的结合体。但如果立即采取措施纠正他，那么你们的家庭变得牢固就有了希望。怎样做到这一点呢？很简单，使专制的男人认为自己不是固执，而是明智，同时态度要严肃，不要有戏弄之意。你自己也会立即很容易地确信，你的丈夫不再无理争吵，而变得明白事理，他开始和你商量，就象向一个比任何人都了解他的人那样听取你的意见，他开始变得可亲而招人喜欢。人们在本性上总要扮演他们最乐意接受的某种角色。那么就把你的丈夫想像为富有罗曼谛克色彩的英雄人物吧。只有这样，你才能把他从过去的有碍他本身行为的模式中挽救出来，帮助他摆脱神经官能症的无出路的窘境。

“性格不合”

离婚的最普遍原因是性格不合。如同确信的那样，正是性格不合是所有离婚的动机，其实，这种遁词离造成家庭不合的真正原因还很远。如果你听说，某一个家庭的离散只是因为夫妇“性格不合”的话，那么，你可以相信，他们在婚姻生活中总是自己欺骗自己或寻找对方的，而不是自己本身行为中的错误。

幸福的和不幸的婚姻很少取决于双方的性格。可以举出很多夫妇性格相合的幸福婚姻的例子，也可以举出很多夫妇性格完全相反的幸福婚姻的例子。“坏脾气”和“好脾气”——是两个非常非常相对的概念。夫妇中一方对另一方来说那

种不能忍受的坏脾气，对周围其他的人来说可能不仅能够忍受，而且能够接受。事情完全不在于你的伴侣是怎样的性格——“坏脾气”还是“好脾气”，随和的还是暴躁的，——而在于我们自己的性格，在于我们性格上善于与人相处的程度，在于我们的适应能力。关于这一点我们在上面已经谈过。

事实上，一直关心我们的丈夫成了一个粗鲁的人，难道不是我们的错？他开始迷恋赌博，喝酒和其他女人，难道我们没有责任吗？请问：为什么我们的丈夫昨天还因为我们没来赴约就坐立不安，而如今却每天晚上情愿和自己的朋友度过，和他们一起坐在酒吧间，围着别的女人转？答案很简单：这就是说，他在家听到的只是你的大声吆喝，无休止的抱怨“累死了”（其实，一个疲劳的人不再会抱怨劳累，因为他已没有力气抱怨了），这就是说，你很羡慕你的邻居，因为他有私人汽车，每年夏天都乘车到海滨休养，而你如果有可能的话，也只能坐电气火车到近郊姨妈家，摆脱一下家务事，“稍微休息”一下。

如果我们再看得深一些，就会发现，你永远象孩子一样依赖你那位能替你安排一切的母亲。她管理所有的家务，不让你走近炉灶，为你解决所有问题，包括你应该选择怎样的丈夫，怎样和他相处，才能不让他“骑到你的头上”。我们还可以更进一步地探究形成你性格的最终根源，但我们认为，我们已谈到的足以说明丈夫行为变化的原因不在他本身，而在于你。（我们想画蛇添足地提醒一下，希望你对自己要有严格的要求，而且应高过于你的丈夫对自己的严格要求。还有一点可能是多余的提醒，就是家庭中所形成的环境在更大程度上是取决于妻子的行为，而不是丈夫的行为。）

不仅要从“自我”出发看待自己，而且要学会用丈夫的

眼光看待自己。那么你就会发现许多不足之处，为了你的爱情，为了你的家庭的幸福，而乐意加以纠正。

离婚统计数字

在捷克斯洛伐克离婚被看成是严重的社会问题。1972年，捷克斯洛伐克的总人口数为1550万，登记离婚的人数大约有2万7千。这是一个大数目，足以引起我们的担忧。而且还有一个引起我们担忧的事实是，离婚数字的发展趋势在逐年增多，到1975年已超过3万2千。在捷克社会主义共和国离婚的比例高一些，那里一千对婚姻中就有5对离婚，在斯洛伐克社会主义共和国则少于2对半。有没有孩子并不影响解除婚约数，虽然不久以前孩子常使夫妻下不了离婚的决心。妻子在经济上对丈夫的依赖越来越小，在这件事上起着一定的消极作用。

在离婚问题上，年轻的妻子最容易走极端。总的说来，这是可以理解的：较大的自由和较高的生活水平跟不稳固的夫妻关系相结合，很容易导致走上离婚的道路。我们进行的调查揭示了影响离婚数增多的以下几个因素：

——无从适应社会和适应能力不强；

——对伴侣缺乏了解和不能忍受他的行为和要求；

——不愿意承受困难；

——夫妇中一方过分专制；

——性生活不和谐。

离婚的第一次冲击波不是象不久以前那样，出现在婚后第八年，而是第三年。在丈夫比妻子大十岁，丈夫比妻子年轻或丈夫的教育程度比妻子低的家庭里，离婚率要高一些。

家庭物质生活的保障对离婚数的增加也有影响。家庭收入越高，离婚可能性越大。高水平的物质生活保障导致家庭内部民主关系的扩大，同时也削弱了家庭的束缚。此外，物质生活水平的提高引起需求的增长，而这些需求常常超出家庭的现实可能性。我们发现，在物质生活条件很好的家庭，夫妇双方的心理、情感、性需求明显不成比例。

如今，正象我们研究所表明的，性生活不和谐已成为离婚的一个重要原因，这不是按照离婚统计就可判断的。1975年就布拉格市来说，四对离婚夫妇中就有一对是由于性生活极不和谐。然而，其中半数人的性生活不和谐不能脱离年轻家庭的其他问题来分析。在每天大吵大闹的条件下，在互不相容或互相敌视的环境中，很难从对方获得性生活的协调。夫妻间不信任的情况也是如此。我们了解的情况有限，不可能准确判断背叛是不是初次或再次离婚的原因，但双方在离婚前总是互相吵架，不能相互谅解，最后作出最野蛮的荒唐事。

在第一次离婚的夫妇中，多数是由于性生活不和谐。第二次、第三次结婚后再离婚的数量在逐渐增长。1975年，大约每四对离婚夫妇中，就有一对不是双方都是第二次结婚后离婚的，就是一方是第二次结婚后离婚的。在这些夫妇中，有许多人在任何新的婚姻中都不可能和对方和睦相处，这些人被称为导致离婚行为的体现者。

我们列举的对离婚数增长原因的影响不是单一的。其原因很少以“简单的形式”出现，而往往和其他原因交织在一起。仔细研究产生夫妇生活不协调，最终导致离婚的所有原因和这些原因之间的相互联系十分重要。在对这些原因有了深入了解的基础上，我们可以学会按另一种方式建立

启蒙教育和其他一些工作，其中包括与夫妇生活有关的所有问题。应该相信，这些工作能够起到稳定的作用，继而使现在的离婚高比例慢慢降下来。

孩子与离异父母

“腹背受夹”

夫妇不会突然分手。每一起离婚都有一个长期的争吵、冲突的过程，这一过程虽然很慢，但确实伤害了双方的感情。有时，夫妇中一方还爱着另一方，而另一方已有了离婚的念头。但是如果在这种情况下他不会克制自己，继续以争吵来还击，每一次新的冲突后又挑起新的冲突，那么离婚就在所难免。

在这种情况下，受害最深的是孩子。孩子怎么也弄不明白，为什么父母要争吵，为什么妈妈常饱含眼泪，而爸爸却经常发怒。无意之中，为了保持自己对家庭的信念，而家庭是由父母两人组成的，他就在父母中间摇摆，一会儿站在妈妈一边，一会儿又站在爸爸一边。他怎么可能希望父母反目呢？这一切都和他想像中的家庭和睦完全矛盾。和睦的含义在他的头脑里开始变得模糊起来。当他看到，他所有想使父母和解的努力遭到失败后，就试图躲开他们的争吵。如果他有自己的房间，他就把自己关在房间里，或跑到街上去，但这也无济于事。那时他就会变得充满敌意。无缘无故他就打骂朋友，这种孩子在学校的成绩也越来越糟糕。有的孩子开始口吃、尿急，出现其他一些神经衰弱的症状。没有人可以

交谈，没有人可以分担忧愁的独生孩子尤其痛苦。

许多父母认为，孩子还不懂事，就当着孩子的面继续相互辱骂。这是极端错误的想法。我们可以向你们明确地说，即使是吃奶的婴儿在母亲喂奶时也能敏锐地感到和懂得母亲的情绪，母亲的不安立即会感染婴儿。

然而，也有些父母认为孩子能够明辨一切，因此不克制相互之间的争吵，而侵蚀他们的孩子，让他看一看，他有怎样的一个“恶父亲”和怎样一个“坏母亲。”类似“方法”对于一个正在长大的认为生活一切都是美好的孩子来说，是没有任何好处的。根据现有的资料，大约百分之七十在精神病院受过治疗的孩子两岁以前就经受了家庭的婚变。

孩子生来就希望既有父亲，又有母亲。失去他们中的任何一个对孩子来说都是他们的个人悲剧，就象破坏了他们拥有的整体一样。而同时，父母不是去安慰孩子，使他信任他们，而是千方百计地暗示他，他们中谁是好的，非常爱自己的儿子和女儿，谁是坏的，非常恨自己的孩子。孩子有意无意听了父母双方的意见，开始口是心非，一会儿支持母亲，一会儿支持父亲，最后就养成了欺骗的习惯。当孩子认为，他这样做是出自最善良的动机，出自本人对善恶的观念，情况就很严重了。因为就在这时，孩子的道德观念和社会发展遭到了严重的变形，过后将以最消极的形式在他们身上表现出来。

很少看到这样的父母，他们有勇气向孩子承认，他们家庭离散的原因完全在他们本身。在离婚案中最普遍的动机是父亲有了另外一个女人，或母亲有另一个男人。离婚的夫妇根本不愿去想，对方新的感情联系的出现多半不是离婚的原因，而是家庭事情不顺遂的后果，这些后果不是今天，也不

是昨天才出现。承认这些，就等于承认自己在已发生的事情中的过错。正是这一点，夫妇中谁也不愿去做。让孩子作证，使对方受责备是很容易的！而对所发生的事情的两种根本不同的评价却会把孩子搞糊涂，他开始在黑暗中摸索。事情往往以逐渐长大的孩子开始憎恨父亲和母亲告终。

孩子未来的感情是丰富，或者相反，是内心贫乏，这都直接取决于他在自己家庭中积累的原有经验。因此那些决定离婚的夫妇要正确行事，把孩子从“夹攻中”摆脱出来，与离婚过程有关的一切问题应在夫妻之间解决。

孩子走的路是父母开辟

对离婚案例进行细致研究就会发现，现在决定离婚的父母的遭遇和他们自己的父母十分相似。有多少父母的遭遇又在他们的孩子身上重现！因此你不由地会相信那曾经控制过一些人，如今又为他们的孩子“继承”的“恶运”。

然而，这里没有任何超自然力，有的只是某些父母的痛苦经历，而这又被他们的孩子学了去。不妨举个例子。父母往往为了孩子进行诉讼争议。调查结果表明，孩子从小就由外祖母（或祖母）抚养，即使父母亲住在离他只有几步远的地方，他也经常见不到他们。母亲根本不会安排日子，始终抱怨时间不够，探望孩子就象去作客，一个月才去一次。调查还表明，母亲当然本可做到常去看孩子，主要是由于她和婆婆之间不和睦的关系阻碍了她（孩子是由丈夫的母亲照管）。于是，法院就请这位母亲谈谈自己的童年。结果怎样？原来她小时候也由祖母抚养，几个月看不到自己的母亲。对这种“命运”的巧合还要加以解释吗？

再举一例。离婚是由一位中年男人引起，离婚的原因——“性格不合”。不存在其他明显的离婚原因：他们有一个成年的女儿，物质条件很好。法官要这个男人谈谈他自己处在他女儿年龄时的生活经历。原来，他的父亲正好在那时离开了他们，十几岁的他对发生的事感到非常痛苦。

这个少年在性格上发生了哪些“变化”，使他长大后很难和自己的妻子共同生活？他原来很容易和别人交朋友（除了自己的父亲），顷刻之间就会对别人产生强烈的好感，但只要他的新朋友中有谁没有象他想的那样做，他所有的强烈的好感就会立即转变成不友好、失望，或表示冷漠（这算好的）。这种人的性格当然不是随和的，就是对人很温和的妻子也未必能使他满意。请问：过10—15年，他的女儿和自己的丈夫是否也象他现在这样行事，是否会重又出现所谓的“性格不合”？

几乎可以这样说，这个姑娘出嫁以后，对丈夫的无关家庭利益的志向，定会感到不能容忍，对丈夫每次晚下班感到很不愉快，开始无根据地怀疑丈夫变心了。和这样的女人生活的确不能忍受，我们不能保证，丈夫确实一次也未找过别的女人，但他的妻子在提出离婚时竟没有想一想：她的十几岁的儿子或女儿将来的生活将怎样建立？

有一种看法，认为为了孩子，勉强维持和睦总比真正争吵好，换句话说，就是形式上存在的家庭要比离婚好。我们不能同意这种观点。在“勉强和睦”的环境中长大的孩子，通常在自己建立家庭的时候会产生恐惧感。按他们的理解，婚姻不是两个相爱的人的完美结合，而是沉重的镣铐，一旦自己带上它，以后就再也摆脱不掉了。此外，他们还害怕自己的孩子将来会成为他们痛苦的见证人。因此，就象我们所

看到的那样，在这种情况下，孩子必将重复自己父母的遭遇。

离婚手续和孩子

离婚手续很少在一天之内就办完的。常常要持续几个星期，有时要几个月，特别当父母在孩子和财产分配问题上达不成协议时。离婚的过程拖得越长，参与此事的亲戚、熟人就越多，社会机构，学校也会来过问孩子问题的解决。于是，怒气越来越大，一旦有机会，愤怒，仇恨就会爆发出来。这并不奇怪。父母处在异乎寻常的情绪下，他们根本不考虑表达的方式，互相指责对方不可饶恕的罪行，而这一切都是在孩子在场的情况下发生的。在回答法官的合理告诫时常听到这样的话："要让孩子知道，他的父亲是畜生！"或者，"让孩子知道，他和怎样的母亲生活在一起！"

由法院审理的孩子纠纷就是不幸的见证。这表明父母在实质上对自己最亲近的孩子的命运漠不关心。他们被相互间的仇恨蒙住了眼睛，互相侮辱对方，故意破坏对方的名誉。因为，他们知道，按照刑事法规这些言行在法庭上是不受惩罚的。如果说，父母不受任何惩罚的威胁，那么在这种情况下受惩罚最厉害的就是孩子。他们被带到法庭作证，让他反对父母中的一方，强迫他感受从未体验过且不能承受的情感，让孩子熟悉各种诉讼文件，让他知道父母生活中隐秘的细节及其他。但上帝保佑，折磨人的离婚程序终以父母中的一方"胜利"，另一方"失败"告终。实践证明，对于这种结局，大体上他们早已有思想准备。而孩子呢？他们可毫无思想准备。常常听说，经受父母离婚过程的孩子都变得"认不出来了"。确实是这样：孩子承受了最可怕的感情——为自己的父

母感到羞耻。这种他们无法克制的强烈的羞耻感(孩子越大，他们为自己的父母而经受的羞耻感越强），往往会驱使他们采取轻率的举动。这些孩子对异性的同龄人充满敌意，侮辱他们，甚至打他们，长大后会贬低和侮辱周围的人，会毒打一个“第一次见面的人”——即使这个“第一次见面的人”是个年迈的老头——仅仅因为在他身上找不到他要的香烟。许多这样的孩子迟早要被送到精神病院，有时被关进监狱。父母感到惊奇，一切怎会这样？重新寻找罪因，一切都怪学校，街道，朋友的不良影响。如果这时他们想起他们离婚过程中所呈现在孩子眼前的情景，他们就会恍然大悟：事情发生的原因就在这里！

很难使父母相信，正是这一，而且是首要的原因，虽然这已过去很久，父母也已很快忘记了(难道因一时激动而不说，一辈子不再想起这些！)，当时父母幸运避开的惩罚，现在却从他们的孩子身上间接反映了出来。

可以非常具体地分析大量类似的例子，说明孩子不正常发展的根源是他们亲眼目睹了父母的离婚过程。也可以讲出许多情况，初看起来和孩子在法庭上见到的和感受到的没有直接的联系，但这只是初看起来如此。由富有经验的法官负责审理的离婚程序成为一个独特的阀门，它一打开，就会放出长期聚积起来的污水，在污水潭中孩子喘不过气来，他们主要的生活支柱被摧毁了，而这支柱是和父母的威信相联系的。

如果孩子失去了对自己父母的尊敬，那还有什么其他威信可言？如果父亲把妻子打得半死，却获得赦免，回到家对孩子们说“有事就打烂你母亲的嘴脸”，那么，将来他也会从容地这样做，因为为了这谁也没有谴责他，请问，对周围人的尊敬，又从何谈起？如果孩子从母亲那里听到的只是“你

的父亲是败类，他夺走了你的一切，他使你失去幸福！”那么孩子怎会想到对周围人尊敬呢？父母威信被损害导致孩子对不管什么人的权威都加以否定：不管是学校的老师，校长，还是他长大以后工作的车间里的师傅，总之，包括所有成年人在内，更不用说同龄人了。再则，对自己的父母失去了信任的孩子不承认任何社会生活的准则和法规，他们把任何禁止都理解为对个人自由的扼杀和对他们自尊心的威胁，他们唯一感到还值得珍惜的，就是认为自己信心的保证在于尊重自己。失去他们的这个防卫很差的最后“港湾”——我们孩子的未来将变成什么样？他们作为个人会完全变坏的。

自然，我们不是想使人们把我们上述的看法理解为仿佛每一个孩子亲眼目睹的离婚都是导致他犯罪的原因。不，当然也有经受强烈感情波动的孩子发展完全正常的例子。但这只是特殊的例子，而不是一般的。父母离婚的孩子一般都变得很孤僻，而且学习成绩平平，虽然他们并不缺乏才能，但教师常常抱怨他们心不在焉，无进取心。父母也会发现，孩子听别人和他们说话不专心，一连几个小时呆坐着，盯着一点看。在无休止的打打闹闹和不断出现残暴行为的环境中长大的孩子逐渐习惯于此，成为精神空虚的人，别人的欢乐，尤其是痛苦已不能使他感动。对此，心理学家说，孩子感情发展的土壤已经干涸，失去了养料。

离婚以后

为了说服决定离婚的父母不仅要考虑自己，而且要考虑自己孩子的未来，我们已经讲得够多了。有一些父母做得很对，他们从不把孩子拉入自己的争吵中，也从不利用孩子作

为攻击和防守对方进攻的武器。你决定和丈夫离婚吗？那就这样跟孩子说明：我们说什么也不能改变了，这样做无论对我们，还是对你都更好。要使孩子相信你们两人会象以前一样爱他，他不会因为父母离婚而失去他们中的任何一个。使他相信以后，就应该建立起共同关心孩子的严格制度，任何时候都不要去破坏它。如果你们不用事实来说明，孩子就不会相信你们诺言。他害怕失去什么，害怕孤独，他将每天检验你们的诺言的可靠性，不仅会严格地评论你们为他做了什么，而且还要看没有为他做什么。请努力不要使你们的孩子感到失望，到那时他会做好他应做的一切，使你们也不会为他感到失望。

怎样向孩子说明：为什么？……

谁应对所发生的事负责，为什么会发生这种事？——这些问题在离婚的家庭中会一次又一次被提出。应该回答这些问题，但必须在理解孩子的基础上作出回答，不要让他知道只和你们两个成年人有关的细节。小孩子不会接受冗长的说明，如果你很详尽地告诉他，为什么你要和丈夫离婚，过一小时后他又会问：为什么？……不要把所有的过错都推给对方。即使你非常恨他，也请对孩子说，你对发生的事应负责任。如果你找不到合适的话来回答，那么请用动物生活的例子来向孩子说明家庭离散的原因。请告诉他，不可能强迫兔子和鹅一起生活，因为兔子不会飞，会钻进窝里，而鹅会沿着田野奔跑，以白菜为食。如果孩子大些，就可以告诉他："我和你爸爸——我们是完全不同的人，我们在这件事上都有错，我们不会互相适应。请你原谅我们，因为我们自己

也不知道我们为什么不能生活在一起。”如果孩子已经上小学了，你就可以用他所熟悉的和可以理解的例子来向他说明离婚的原因：常有这样的事，一个小学生学习很努力，但当他被叫到黑板前去提问的时候，记住的一切又都忘了。在家庭中也一样：你努力想做好一切，但当向你提问的时候，原来，你所学的功课掌握得并不牢固。再说，你现在得到的2分迫使你改变学习方法，你对所发生的一切很遗憾，努力想把下一课准备好，使你不再发生站在黑板前脸红的事。

父母离婚后所犯的错误

不用向孩子多解释，为什么你要离婚；应该使他有这样的想法，就是现在他生活中的一切不会再完全象过去一样，对此他要习惯。做到这一点要比向孩子说明你为什么要离婚更难。难就难在现在你自己也将不得不重新建立自己的个人生活，而不仅仅是你孩子的生活。

对父母来说，有哪些潜伏的危险？实际上有两种。关于这两种危险我们想尽量详细地谈一谈。

第一种危险。即使好几年对共同生活不满意的父母遇上离婚的事也有如晴天霹雳。这种对离婚的反应，就象孩子对父母离婚的感受一样。通常，夫妇中的一方总竭力想和解，并认为自己为了家庭和孩子是能作自我牺牲的。哭泣的母亲或伤心的父亲都希望对方好好地想一想，答应改正甚至他们双方连自己都不明白的明显错误，请求孩子，叫他去劝说“爸爸”或“妈妈”留下来。借助于孩子对另一方施加的感情上的压力可能有各种形式，但这种压力的实质在任何情况下对孩子都是有害的：他会产生忧虑的感觉，认为父母中

的一方不再爱另一方了，连自己孩子也不再爱了。

第二种危险。父母使孩子相信，家庭中所发生的一切不幸，责任不在他们本身，而在对方，竭力使孩子恨对方。于是对方就成了“恶神”，专干卑鄙的事。孩子对这样的“发现”有什么反应，我们前面已经谈过。

第一种危险所引起的后果，是离婚后很长一段时间你会坐立不安，这当然也反映在你的孩子身上。如果你感到你和对方的争吵走得太远，你的孩子会受到第二种危险的威胁时，最好竭力使孩子处于中立。但只有在在（外）祖父母那里不会引起孩子仇恨父母中任何一方的情况下，方可把孩子送到他们那里去。等过了一段时间，当你恢复了自信心，能够冷静处事时再把孩子领回来。

很遗憾，如我们刚才对你们所说，经常是离婚以后的父母还为孩子的问题继续进行斗争。在此我们不再详细谈论那些成年人为了证明自己对孩子的抚养权所采取的不体面的措施：让邻居写信，从工作单位弄来肯定的鉴定，把社会机构也拉入自己的纠纷中，向各级组织投控诉信，结果，诉讼文件不断增加，结局只有一个：孩子重又“腹背受夹”。其实，问题不仅仅在于为孩子的斗争，而且要涉及双方自尊心的较量，这种较量不论在法庭上，还是在家里从未终止过。绝大多数的孩子是跟母亲的，因此我们将只研究这种情况并分析在这种分离的家庭中的典型错误。

有很多离婚的母亲常处在迫不得已的孤立境地：她不得不加倍工作，承担起照顾孩子的一切重担，她根本没有时间考虑自己。在这种情况下，从父亲那里好象“什么都得不到”：每周一次看孩子，每月付一次抚养费，如此而已。果真“如此而已”吗？新的处境果真能使他心安理得吗？让我们

来分析一下。似乎所有的王牌都在母亲手中：只要她想要，孩子就跟她一起生活，通常住房也属于她。丈夫的行为在此以前也显得宽宏大量，勇士般的豪爽：他什么也不要，房子、家具、其他东西都留给妻子，连孩子也不想要，因为母亲曾想利用孩子来对丈夫施加感情压力。当丈夫为了最初的“宽宏大量”付出自己力不从心的费用之后，会突然得出这样的结论，他被“抢劫一空”：他失去了孩子，房子，每月还要从工资中扣除一大笔钱，剩下的钱他不知该怎样安排，因为他不得不重新买一切东西好安顿下来。这时，他会忘记不久以前的豪爽，开始和过去的妻子展开长期的折磨人的斗争，在这场斗争中没有也不可能有胜利者，只有受害者，其中包括孩子。

在这种情况下，最理智的做法就是不让这种斗争发生。为了父亲和孩子的正常关系，为了自己的良心，妻子应该立即公正地平分共同的财产，使过去的丈夫不觉得自己是个“父母全无的孤儿”。

有时，在离婚后的最初阶段，孩子和父母都能和睦相处，但后来突然宣布，他不希望再看到父亲。我们可以确信，孩子表达的不是个人的意见，而是母亲的意见。在这种情况下，母亲总是抱怨孩子和父亲见面回家后很兴奋，焦躁不安，父亲给了孩子坏影响。如果确实是这样（虽然这种情况纯属例外），那么母亲应该怎样做呢？是支持孩子不愿再见到父亲的想法？这样做极其容易，在这种情况下母亲处在有利的位子，她不值得去战胜过去的丈夫。但这只是皮鲁士式的胜利，因为很长时间没有看到父亲的孩子并没有象所期望的那样忘记他，而是越来越把他理想化。总之，这毫不奇怪，因为你不可能满足孩子的一切要求，——你没有足够

的精力和钱。与此同时，孩子会越来越对母亲有意见——开始只是沉默，为的是不想失去她的爱，而过后自己的不满就会暴露出来。你甚至来不及看一眼，孩子就又去找父亲了，因为他“什么都能做到”（他确实能够做许多事，因为给孩子准备一次性珍贵的礼物，比起天天考虑今天吃什么，给孩子穿什么，而且要经济实惠，毕竟容易得多）。

我们所举的例子显然是想说明这样一个事实，父母双全对孩子来说是何等重要，即便是在父母离婚以后。如果孩子和母亲生活在一起，这时要是再问孩子是否爱自己的母亲，并在这基础上要求他绝对听从母亲，那就很荒诞了。当然，孩子爱自己的母亲并准备事事听从她，包括要他不再去见父亲。请想像一下，如果情况突然变了，孩子不和母亲一起生活，而和父亲一起生活，父亲问孩子，他更爱谁，并要求他绝对听从父亲。孩子和谁一起生活，并依靠谁，当然就说更爱谁。然而应该记住，失去和父母任何一方见面可能性的孩子，并非总是把自己跟和他同住、照顾他的父母中的任何一方视为同一；孩子可能采取两面讨好的办法，即父母喜欢什么，他就投其所好，并利用他们对自己的友好态度，达到自己自私自利的目的。就算假装是无罪的吧，但从假装到公开的欺骗只有一步之差。

和父亲的会面不应只安排在星期六或星期天，必定“在别的地方”。如果父亲能够在一星期中间到家里来，帮助他做功课或带他到自己家过夜，这对孩子来说是有益的。“星期天爸爸”——对孩子来说这有点象娱乐或游戏，对这样的“星期天爸爸”孩子从来不认真对待的。如果母亲是单身生活的话，父亲和孩子在一星期中间会面，还可使她自由安排这一天的时间：去见女朋友，看电影或参观展览会，处理一点自

己的事。

父亲对孩子的关怀是无法补偿的，不管是(外)祖母还是其他亲人都不能代替。随着时间的推移，母亲自己也将明白，孩子和父亲见面以后回到家，对她允许他见父亲总是感到很满意。如果孩子有可能和母亲过一段假期，再和父亲过一段假期，则最好不过。孩子生病时，或需要男人的权威时，母亲亲自去求助于父亲，父亲经常来探望孩子，这都很好。所有这一切都有益于孩子的正常发展。凡是对孩子有益的，都不应拒之“门外”。

新家庭中的孩子

和任何其他女人一样，带着孩子的离婚母亲同样具有充分的权力。她可以有自己的兴趣，娱乐，可以重新产生爱情。所有这一切都是很自然的。在这里专门谈这个问题显得多余了。然而从孩子的角度来看，对于在这种情况下可能出现的一些困难，不能不加以注意。

首先，不要想马上使孩子认为，他的新爸爸也就是“真正的”爸爸，而另外的一个对他再也不需要了。他不仅需要那个爸爸，而且在和第一个爸爸生活在一起时所经受的一切震惊之后，他还需要冷静下来。

有时，单身母亲在离婚后急于再嫁，“有意刺激”第一个丈夫，想以此来证明，有人欣赏她，喜欢她，爱她。应该指出，轻率的婚姻，尤其是“有意刺激”对方的婚姻很少是成功的。缔结新的婚姻有时只是为了不让孩子和过去丈夫的新妻子交朋友。然而，那些尚未来得及第二次结婚，便让自己在他面前的表现象和第一个丈夫一样的妇女肯定是大错特错

了。家庭中将重又掀起吵闹。

新的关系的建立需要一定的时间，不能人为地去加速。开始时，母亲要在孩子和新丈夫之间建立起朋友般的相互关系，不应要求孩子立刻对一个他刚熟悉的人不呼其名，而称“爸爸”，在这件事上一般大多取决于成年人的沉着和有分寸的态度。母亲的新伴侣消除了家里的紧张气氛，成为孩子可信赖的人，这种例子并不少见。重要的不在于孩子和新丈夫之间的信任关系建立得多么快，而在于这种关系的牢固程度。如果在新的家庭中又添了一个孩子，第一个孩子很快就想成为家庭中具有充分权利的成员。这时，应理智地给第一个孩子取新的姓。

重新建立起来并处理得当的家庭，能促使有效地纠正第一次婚姻中存在的许多错误，顺利避免由于离婚和作为离婚见证人和参与者，在心理上给孩子造成的伤害。

做 母 亲

做母亲——也是一种工作。

妇科医生谈妊娠、分娩

不育症及其他妇科病

心理学家谈做母亲

做母亲——也是一种工作

母亲的最初感情。母亲教孩子。婴儿最早的社会定向。审美发展的起点。婴儿对世界的态度。母性障碍。母亲在婴儿生活中的地位。妇女与社会。

妇科医生谈妊娠、分娩

恐惧感和做母亲的年龄。受精。开始怀孕。怀孕期的生理变化。妇科咨询。预产期。怀孕过程。孕妇营养。孕妇禁忌。大便。衣服和鞋。保护牙齿。呼吸新鲜空气和身体卫生。孕妇美容。体育锻炼。什么情况生双胞胎。男孩还是女孩？分娩。倒产。新生儿的体重和身长。产后期。

不育症及其他妇科病

不育症。月经失调。闭经。经血多。痛经。白带。滴虫病。怎样防止白带。

心理学家谈做母亲

年轻母亲与她的婴儿。对待丈夫的态度。

做母亲——也是一种工作

生孩子，一个人降临世界，乃大自然最大奥秘之一。

关于受孕“机制”以及胎儿在母体内的发育成长情况，我们知道得很多，我们也懂得为什么有时生女孩有时生男孩，还有，生双胞胎乃至三胞胎要有哪些条件。但是，我们对生育“机制”及婴儿出世过程了解得越多，大自然摆在我们面前的“谜”就越多，想找到唯一准确的答案也就越不容易。

凡文明国家，都在一定程度上保护母亲。但只有在社会主义国家，对母亲的保护才被提到历史上空前未有的高度。免费妇科咨询和产院业已形成普及网，正常怀孕过程受到影响可得到及时的医护治疗、国家为年轻母亲提供各种帮助、托儿所和幼儿园、保护孕妇及做母亲的妇女的各种法律规定——所有这一切都使我们为我们的社会主义社会感到自豪。

这是不是意味着我们在妇幼保健方面所做的一切，已经到顶了呢？显然不是。“到顶”是个相对的概念，在妇幼保健方面更是如此。尤其是，我们还没有根除那种把怀孕生孩子视为妇女脱离自己的基本工作进行特殊“休息”的看法。而事实远不是这样！我们深信，妇女的基本社会使命正是繁衍人类，从这个意义上讲，怀孕生孩子，对于一个正常发挥职能的社会来说，它和任何其他一种工作一样，也是一项必不可

少的工作。即使是社会主义社会这样完善的社会，如果不进行再生产，如果不通过一代又一代无论在身体和精神上都和谐发展的人来不断完善自己的话，那末，它就不会有发展前途。生孩子在这方面的确肩负着不可替代的任务，不完成这个任务或完成得不好，社会就失去了补充来源。

现在，就让我们根据这个观点，即生孩子也是一种工作，并且是我们社会生活中一项非常重要的工作的观点，来探讨一下做母亲的实质，探讨一下母亲与婴儿的相互关系。

母亲的最初感情

我们把这一节叫做母亲最初的感情，并没有错。有一种得到不少大权威论证的看法说，小姑娘早在幼年玩洋娃娃的时候，就产生了最早的母性感情。我们对这种看法不敢苟同，尽管我们承认玩具对于儿童的正常发展以及培养他们未来独立生活能力具有重要意义。小姑娘玩洋娃娃时的感情，和母亲对自己孩子的感情，二者不可同日而语，一如小男孩和自己的小伙伴们玩打仗游戏时对“敌人”的恨，和成年人对那些侵犯我们国家、残酷对待我们的同胞、把我们的房屋、工厂乃至我国人民几个世纪以来费尽心血创造的一切化为灰烬的现实敌人的仇恨，有着天壤之别。

就是从心理情感的观点看，玩洋娃娃小姑娘的感情，与年轻母亲对自己孩子的感情也迥然不同。如果说，玩洋娃娃的小姑娘是在模仿自己母亲的话，那么，疼爱自己孩子的母亲就是把自己与他视为同一。在一连数月的过程中，在母体内发育长大的胎儿就等于是母亲身体的一部分，离开母体就不可想像。婴儿出世后，同样离不开母亲或代替他的母亲的

女人。母亲无比温柔地把婴儿软弱的身体搂在怀里喂奶的时刻，以及长时间守候他身边的时候，都好比是婴儿在母体内即已形成的那种母子不可分离的继续。最后，母亲怀孕期间机体发生的变化以及婴儿出生后她的机体继续出现的变化，同样是婴儿和母亲不可分离所带来的结果。

女人最初的那种特殊的母性感情，其中最主要的就是对婴儿的关心，正是来自母与子内在的不可分离性，和某些人认为的相反，这种感情不是有意识的，而是本能的，是地球上所有动物都具有的。尽人皆知，雌鸟和母兽为了为自己幼崽初期的生存创造舒适的条件，想尽了多少“办法”：用细树枝和草茎把窝垫得平平整整，幼崽出生前洞穴即已备好；为了让幼崽垫得软和和舒服，雌鸟啄下自己身上的羽毛，母兽从身上咬下茸毛的情况，亦常可见到。你看，它们多么注意保持自己的窝和洞穴里的清洁卫生；为了清除那些容易腐烂而有碍幼崽健康的东西，她们不遗余力，扔不出去的，宁可自己吃掉！

母亲在解除婴儿的饥饿感和保持他们身体清洁的同时，不仅满足婴儿的需求，而且也满足自己自身的需求。你们只要仔细观察一下照料婴儿的母亲，便很容易相信我们是正确的。母亲为孩子喂奶时，她会感到自己身上的活力正在和乳汁一起传到自己孩子的身上，母亲的这种感情有什么能与之相比，玩洋娃娃的小姑娘能有这种感情吗？你们会发现，当她用小匙喂婴儿的时候，她自己也会不由自主地把嘴撅起来，并且“吧”地咂一下，或者，这一点很重要，当她给婴儿买了一件东西或一边把他裹在襁褓里一边与他说话时，倾注了多么深的感情。母亲护理婴儿时所体验、感受的一切以及所做的一切，难道可以说都是自觉的行为吗？当然不是。

但值得指出的是，无论在母亲身上还是在婴儿身上，最早的人类情感正是在此时此刻产生。还有一个随时可见的例子：婴儿吸吮乳汁时，好象很懂得给他人带来快乐的人的那种欢乐感；他得到的乳汁将成为他日后将赠予人们的礼物的雏形，将成为即将展现在他眼前的人类价值的雏形，而他自己也将进入由人类价值构成的这个世界。

除了把母亲与婴儿紧密相连的最初感情外，许多妇女还会出现由于不仅要照看婴儿，而且还是继续完成众多的家务而引起的疲劳感。这是一种很自然的感觉，无须害怕，尽管许多妇女因为不了解这种疲劳感的实质，而开始抱怨孩子和照看孩子是一种累赘。我们建议她们不应混淆因果关系，更不可走向，很遗憾在今天仍十分普遍的另一种极端：一边给孩子喂奶，一边写讲稿、看大纲或者坐在电视机前面"休息"。这样做不仅对你的孩子有害，对你自己也有害。不要破坏存在于你和你的孩子之间的身体和情感的统一。对他笑一笑，随便同他聊一聊——哪怕你这时说的话含混不清，象婴儿的噢噢声而不象成年人条理分明的言语，也无妨。

我们不能理解为什么有些"唯智派女士"主张婴儿出生后就应当用正常的人类语言与之交谈，而不能同他们"嗯嗯噢噢"。不幸的是，这些"唯智派女士"们把理性因素也带进了那些完全属于母亲最初的感情的东西里了，而母亲却希望能在自己孩子身上再现自己。尽管你可以对着刚出世的婴儿高谈阔论，你也可以不厌其烦地一个字一个字地对他说"妈妈"、"爸爸"、"给"、"拿着"等，婴儿反正听不懂你的话。他完全处于展示在自己面前的使之与母亲感情相通的情感世界里，他能够领会的不是你的话的意思，而是你的音调，他正是根据你的音调和你一起高兴或感到害怕的。能够把你的

真实感情传达给婴儿的，是你的微笑和你的“噢噢”声，而不是用“正常语言”向他真诚表达的爱和温柔。

对婴儿“嗯嗯噢噢”，不管听起来多么难听，在婴儿未长到一定年龄以前，还是必要的。你可以就用这个“嗯嗯噢噢”，你也可以另找更加刺耳的发音，婴儿反正得与你交流，就象你必须与他交流一样，而且，无论是你还是婴儿，都需要在你俩身上产生并正在发展的新的感情水平上的交流；从而使婴儿与你，你与自己的孩子感情相通。

你与你的孩子在他存在头几天里建立起来的统一，随着时间的流逝，当然要发生变化，获得新的形式，最后变成非笔墨所能形容的眷恋，而这正是母与子的统一性，它将在你们之间保持永远。破坏这种情感统一，无论对婴儿（关于这一点我们在后面还要详细谈及）还是对母亲本人都会产生有害的影响，母亲身上产生的最初的母性感情很快将被其他因素所抵销。我们知道，有不少这样的情况，母亲把哺乳期婴儿交给别人照看后，本身的母性感情渐渐变得淡薄起来，看见他时，孩子对这位年轻姑娘来说最多是个可以抱在手上玩玩的洋娃娃，说是玩，母亲毕竟是大人，时间久了也就不想玩了。我们要说的是：母亲与婴儿在感情水平上的交流，不仅能使婴儿成为人，而且能使女人成为母亲。

母亲教孩子

孩子的生命是父亲和母亲两人给予的。此外，父亲要把自己的姓传给孩子，在一些斯拉夫国家，还包括父称。这虽说简单，但却使孩子在其他人中间和整个社会中一下便作为一个人得以确立起来，尽管他显然还算不上什么人物，只是

个很小的，好玩的，同时又是个无能为力的小生命。在部落成员彼此都很熟悉的宗法制时代，为了使部落里的其他成员易于辨别孩子的身份，刚出生的孩子均沿用父亲的名字：他属于这位父亲，而不是那位父亲。如果父亲有地位的话，那末，他在部落享有的特权，将自动传给沿用他的名字的孩子，相反，父亲不享有任何特权，沿用他的名字的孩子也得不到这些权利。

随着时间的流逝和奴隶制以及后来的封建制的相继出现，这个规矩也起了变化，但并未消失：随着一位父亲的家庭的发展和分化，能够享受他的特权的不是他的所有亲戚，而只是他的直系继承人，他现在已经不光用他的名，还用他的姓氏了。而且，这位继承人可能是个毫无用处的蠢才，但这丝毫不影响他的法律地位。

直到资产阶级革命时代，人们才看出这种特权继承的弊病。人们问：为什么只有那些冠以"权贵们"的姓氏的人享有权力？实际的权力应当属于那些有能力的人，而谁富有，就说明谁更有能力。现在，父亲传给儿子的已经不止是名和姓了，而且还有他聚敛的财富。向往富有的愿望（而唯有富有才能带来实际的权力）导致一些人一心只想靠损害他人而成为更加有钱有势的人。于是，早在奴隶制社会即已出现的剥削，到了资本主义时代便发展到了空前未有的程度。此外，集中在一个姓氏代表者手里的财富，引起了其他富有姓氏代表者之间的生存竞争，于是，开始出现了一些有钱人为了达到更加富有的目的而反对另外一些有钱人的联盟，富国之间爆发了把世界划分为势力范围的战争，一些富国联合起来反对另一些富国。当世界被划分为各个势力范围后，拥有最大财富的国家为了夺取其他富国的财富，又开始与他们进行极其

残酷的争夺。

以上只是对过去简单而又表面的回顾，但愿你们能从我们的叙述中看出，父名子承看似简单，实则并不简单，这种转让是由具体的社会组织条件所规定，而在这种社会里，一种不公正现象往往会产生另一种不公正现象，而第三种不公正现象在帝国主义时代暂时尚未发展到畸形的程度。其实，帝国主义拿来押宝的，不仅是为了反对发财而发财，而是为了发财而发财，代价是人类生存的本身。

社会主义从根本上扭转了人类走向不可避免的自我毁灭的进程。人的生命价值、生存、名副其实的人的名称、为使每一个人都能平等地充分地施展自己的全部才能创造条件——这一切都被突出到了首位。从这个意义上讲，人的名字、姓氏和父称具有了全新的内容：它们成了社会区别一个人与其他同他平等的人的标志，而不会导致在建立在社会不公正原则之上的社会里人们最担心的非个性化现象出现。

但不难发现，名字只能成为人的标志，而不能使他成为一个真正的人。为了使婴儿成长为一个真正的人，他应学会许多东西。换句话说，就是：婴儿需要有一位老师。对于每一个婴儿来说，他的母亲就是他的第一位老师。

从母亲与婴儿交流的最初感情起，——可以毫不夸大地说，这种感情就是他的第一堂生活课，母亲在内心便根据大自然赋予她的规律开始转向比较复杂的教学任务了，而无论是父亲，还是其他任何人都无力承担这项工作。这一教学工作是从教说话开始的。其实，所谓的“嗯嗯噢噢”里早就包含有言语的元素了。但最早的、堪称人们交往之手段的、有思想的言语习惯却是母亲教给婴儿的，当然连同言语一起，还有一定文化的属性（我们有意不用民族一词，因为在社会主义

社会，它不具有在所有其他社会形态下所具有的那层含义）。母亲借助言语将婴儿带入他将与之共同生活的人的世界，帮助他不仅从“表面”而且从“内里”认识这个世界，不仅在他面前展现各种现象，同时也帮助他认识它们的本质。母亲不是简单地教婴儿某些举止行为，并且用自己的解释教他如何评价它们，而这在婴儿将来要进入的成年人世界中无疑具有头等重要的意义。一个全面发展的人永远不会满足于现状；在评价他人和自己的同时，他在探索取得更大成就的新的可能。不应把做完一件工作的满足感与自我满足感混为一谈。关于自我评价的课，最初也是由母亲给婴儿上的，母亲在鼓励婴儿学会新的正确的举止行为，纠正错误的举止行为的同时，就给他上了关于自我批评的最初课程。由于言语，婴儿便自觉在成年人的世界里有了信心，他不再觉得他们是一大群“可怕的巨人”，会使他失去安全感。其次，言语还能帮助婴儿感觉自己有特殊愿望和需求的个性，而没有言语，这些愿望和需求在他身上便不能得到发展。（这里有一点保留：在谈及言语时，我们指的首先当然是婴儿带入成年人世界并能帮助他与他们进行交往的有声词。但有声词并非与其他人进行交往的唯一手段；对聋哑儿来说，各种手势和标志也是交往手段，他们利用这些手势和标志亦可与他人进行交往。因此，恳请读者在这里以及往下把“言语”概念的含义看得更广一些，是人们相互沟通的手段。）

人们也许要问我们：为什么最先教婴儿言语的偏偏是母亲，其他家庭成员，如父亲、外祖母或外祖父、乃至外人就不能取得同样的甚至更大的成功吗？我们乐意回答。第一，说最先教婴儿说话的是母亲的时候，我们从来没有用过“成功”一词，因为我们认为在这里用这个词是不明智的。第二，

只有母亲能最充分地使婴儿掌握言语。正象你们可能发现的那样，原因在于母亲并非有意识地要从什么时候开始教婴儿语言，借助声音交往，这从婴儿获得生命的第一天起就开始进行了。这时，母亲与婴儿的不可分离表现得特别明显，而他们之间的交往是在情感水平上进行的。由于经常教婴儿掌握言语和经常听到婴儿发出的各种声音，因此，只有母亲最懂得婴儿想表达的意思。婴儿的其他亲人，更不用说外人了，完全听不懂的，对于母亲根本就用不着"翻译"。"妈妈"、"爸爸"、"桌子"、"玩具"这些词，对于所有成年人来说，它们所表示的不仅是具体的人和物，而且还泛指适用于这些词的所有人和物。婴儿和与之交往的母亲则不是这样理解。对他们来说，"妈妈"就是具体的妈妈，而不是别的什么人，同样，"爸爸"、"桌子"、"玩具"，就是具体的爸爸、桌子和玩具，而不是别的。如果说，母亲能够做到脱离具体的人和物进行思考而不把"妈妈"——自己和"妈妈"——外祖母（祖母），即自己的母亲（或丈夫的母亲）搞混的话，那末，婴儿还不具有这种抽象思考的能力。（顺便说一句，抽象地区分她们用一定的词所表示的具体的人和物，对所有年轻的母亲来说，并非都是一种容易的事。难怪在不少家庭，年轻的母亲不叫自己母亲或丈夫的母亲"妈妈"，而是开始跟着孩子叫她们"婆婆"或"奶奶"。）

因此，我们说，婴儿掌握的言语，开头一般总是具体的，这将引起婴儿创造出一些新的词来，虽说往往都很可笑，但都很具体，目的是不把代表不同人和物的不同叫法搞混。如果孩子有朝一日掌握了，"妈妈"指的是他的具体的妈妈，而不是别的妈妈，那末，当他听见另一个孩子也这样叫自己的妈妈时，他就会认为，这个孩子还没有学会说话或"把世

上的一切全都弄混了”。婴儿由于自己具体的思维和区分带有共同叫法的不同人和物的必要性，对每一个词的意思的感觉是非常敏锐的。如果你把新年到你家来作客的朋友叫作你的孩子的圣诞爷爷的话，那末，过后无论你怎么解释说，“真正的”圣诞爷爷有大白胡子、穿红皮袄、背着礼品口袋，你都说服不了他。应当记住，孩子好模仿，所以在那些有互相叫绰号而不叫名字的家庭，哪怕是很和美的家庭里，比方说，叫“小燕子”、“小鸽子”，乃至带有骂人味道的“老妖精”，应当特别当心：你们很长时间恐怕都“甩不掉”这些绰号。

孩子容易把关于某一个具体人的印象与他们易于理解的一些具体物或特点联系在一起，有时还会把这些具体的物和特点移到其他人身上去。对于他们来说，“叔叔”指的不仅是常到你家作客的大人，而是“戴眼镜的叔叔”、“长小胡子的叔叔”、“秃头叔叔”、“好叔叔”等。如果“戴眼镜的叔叔”是医生，那末，他就会认为，另一位与医学毫无关系的“戴眼镜的叔叔”也一定是来给他打针的医生。正是由于这种具体性，所以每一个有孩子的家庭遇到不同的朋友，都有“自己的语言”。必须重视这一特点，而且随着孩子渐渐长大，你们自己也应注意自己言语的正确性和丰富自己的语言，不能只要求自己“聪明伶俐的傻孩子”做到这一点。

婴儿最早的社会定向

善于在社会环境中确立正确方向，乃是每一个成年人极其重要的生活品质；母亲正是形成这一品质的起点。我们是什么样的人，我们与社会其他成员互相产生什么样的影响，我们可以做什么，不可以做什么——所有这一切均有助于一

个人的生活过得有价值，劳动富有成果，而这在很大程度上又取决于孩子从小的社会定向的正确程度。

关于婴儿的社会定向，我们在“孩子”一章里还将谈到，这里只是指出，一些家长认为早一点把孩子送幼儿园将有助于他更快地确立社会定向，这种看法并无任何根据。问题不在你的孩子将在其中生活的幼儿集体不能正确影响他，而在于你的孩子暂时还缺少过集体生活的准备，有许多事他还不会做，他还需要父母而首先是母亲的经常帮助。

关于他将生活在其中的人的社会非单一性的概念，婴儿是从家庭获得的，因为他的父亲和母亲所肩负的家务和照看他的任务就不一样。如果他有哥哥姐姐、祖父祖母、外祖父外祖母、叔叔姨妈以及其他远近亲戚的话，那末，他不仅将很快学会区别他们的共同点，而且还能根据他们每个人所承担的不同义务看出他们彼此不同的地方。其次，他能根据大人彼此对待对方的态度看出谁处于从属地位以及这种地位是否合理，如果不合理，他会站在弱者的一边（或站在强者一边——这取决于你自己对待你的孩子的态度）。

不能让孩子滋长家庭以他为主的幻想。这种幻想将使他错误认识自己在生活中的位置，日后当他知道他在托儿所和幼儿园里应当听大人的话和不欺负其他小朋友，在学校里即使并非所有的课程他都喜欢但他应当门门功课学习好，在工作岗位上他应当为了生产的利益完成上级交给的任务时，他将变得非常痛苦。但同时也不能让孩子产生“人人一律平等”的抽象概念。这里应当指出，第一，孩子还不具有任何抽象的能力；第二，如果“人人一律平等”的话，孩子就会认为，不必关心那些身体比他弱的人以及妇女和年老有病的人，因为他们，以及他和他们都是“平等的”。他们应当关心我们孩

子，而不是我们关心他们，或者，这就更糟糕了，他想干什么就干什么，用不着他们管。

除初步的社会概念外，孩子还应树立关于正义和非正义、善与恶的初步概念、关于道德的初步概念，等等。所有这一切，第一个教导孩子的，仍然是他的母亲。

母亲是每一个家庭关键的关键，因此，孩子才最听母亲的话，从母亲那里得到自己的主要支持，也是从她那里学到生活的最初一课。之所以说，母亲应当十分注意自己孩子的要求，并亲自同他一起走上社会定向的一级又一级"台阶"，从简单的"我不想做，但我应当做"直到在他身上确立起世界观和爱国主义的原则，这一点极其重要，原因正在这里。

审美发展的起点

婴儿不是简单地看待他周围的世界，而是积极地用他的全部感觉器官在感觉，从而学会区别可爱和不可爱、好和坏、美与不美。对于每一个婴儿来说，母亲是一切可爱的、好的和美的标准。不管你的孩子是男是女，孩子首先总是希望变得象母亲那样，希望她有欢乐，一旦有危险首先保护的也是她。是妈妈第一个唱歌给他听，安排他入睡，给他讲故事、读书并让他看书里的画。于是，婴儿渐渐进入一个能对他的情感产生影响、能使他的精神生活变得丰富的世界，渐渐学会要参予这个世界，或审美地看待这个世界。

从这时开始，言语不仅发挥着沟通的职能，而且还展示自己声音的美。母亲念诗，婴儿开始跟着她念，慢慢地，他自己就开始懂得要押韵了。换句话说，就是：一个有美感的艺术家在他身上觉醒了，并且是个很强的艺术家，你看他懂得押

韵，想用铅笔在纸上画图画，根据自己的感觉画世界（有时是根据他所看到的画。不，孩子看到的世界毕竟不是他们想像的那样，而是他感觉的那样；然而，他在纸上画的世界正是他所感觉的那样，而孩子在同一张纸上看到的世界，却不是我们在我们孩子的画中所看到的那样。当然，不应把孩子对世界的“新发现”或特殊的“内在幻想”视为一般的涂鸦：所有他这个年龄的孩子都喜欢在纸上乱涂乱画。一支很普通的铅笔竟能在纸上留下痕迹，这使他们感到无比惊讶）。

婴儿对世界的态度

随着审美力的萌发，婴儿对待世界的特殊态度即开始形成，而这种态度将来如何发展，在许多方面同样取决于母亲。

婴儿与世界的接触，始于对自己的“我”的意识，这时，“我”与以往将其与母亲连为一个整体的“我们”渐渐分离，然后，在下一阶段再重新结成具有新的质的“我们”，与许多其他的“我”和“我们”共存。并为“他们”找到应有的位置。不过，这一切的发生将晚得多，现在婴儿虽开始意识到自己的“我”，但毕竟有点惶恐不安。作为个人的“我”有别于其他人——这一性质对婴儿的日后生活极其重要，因此，应当尽力支持和发展他的“我”，一秒钟也不应忘记要让婴儿懂得其他人也有他应予以重视的自己的“我”。

从这时起，婴儿便开始透过自己的“我”的棱镜去认识他的感情和想像力所能接受的世界。自我确立的进程随之发生，而在此过程中婴儿的注意中心仍然是母亲，他根据她的反应来检验他走的方向正确还是有危险，要不要趁现在还来

得及赶紧躲到她的身后去，从哪里重新好好看看这个于他全新的世界？

我们只管谈孩子，好象把他的母亲给忘了。她这时怎样？难道自她产生最初的母性感情以来，没有发生一点变化吗？不仅有变化，而且是很大的变化！不应忘记，母亲在我们谈论孩子的期间，始终和他在一起，寸步不离，喂奶、换尿布、教他发出最早的几个词、帮助他认人、培养他的基本审美观，把他搀到家门口，让他看见展现在他面前的巨大世界。在整个这段时间，母亲不但同他在一起，而且把自己的身心全部倾注在孩子身上而忘了自己，通过他使自己得到再体现——这个戏剧术语用在这里最恰当不过。哲学家和心理学家们恐怕会说，母亲通过自己的孩子获得了超验性，而这正是母亲自怀孕起便与婴儿长期紧密相连的自然结果，但我们不想为了证实一个显而易见的简单真理而去探讨如此深奥的理论：做母亲——也是一种工作，而且，就其意义和责任而言，决不亚于任何其他工作。

母性障碍

然而，是不是每一位母亲都符合大自然赋予她的崇高使命呢？可惜，不是。

对待母性，存在着两种严重的倾向，我们经过一番思考后，决定把它们叫做障碍，尽管这个词用于我们机体的一些病态表现，而不是用于母性职责更合适。第一种障碍，见于前已提及的那些按照斯巴达方式教育自己孩子的“唯智派女士”。她们自己不照看婴儿，而且也不让别人去看看他们，她们对这个正在成长中的人的全部关心，均按小时和分钟安

排，不到喂奶时间，她们的婴儿哪怕哭得要死，她们也不会去把他抱起来。不知从哪儿来的一股时髦，这类母亲不久前还为数不少。

过了一段较长时间，这些母亲的孩子相继长大，有的自己也做了父母。但我们看到的又是什么呢？感情淡薄、古板拘谨（“您说什么？笑一笑？干嘛！”）、对自己孩子漠不关心（“干嘛要关心他们！你看，我们不是长大了吗，上帝保佑，都不是有缺陷的人”）、极端自私（“按照计划，我们今天去看戏。孩子可真没办法，让他一个人乖乖坐几个小时吧，我小时候也是这样……”）。

真惨，是不是？是呀，的确不是有缺陷的人，至少不是明显有缺陷的人。不过，我们倒是可以举出另外一些足以说明他们非但是有缺陷的人，而且是非常不正常的人的例子来，但我们不愿把那些有时能导致刑事犯罪的社会动因看得过于简单，把一切灾难仅仅说成是小时候父母对今天走上犯罪道路的人关心不够。

第二种障碍多见于那些自幼缺少关心或很晚才生了一个孩子的母亲。孩子是这些母亲的希望，她们不让他自己哪怕走一步，总是提心吊胆：“哎呀，瞧你干什么！快把梳子放下，别扎了眼睛！别碰这个碗，烫手！怎么把帽子脱啦？想生病，想叫我痛苦死呀？……”

类似的话，无须再列举下去了，你们自己遇到这种情况想必也常听到。

关于这两种母性障碍，你能说些什么？二者都属于不良现象，因为无论是前者还是后者都只能对孩子产生最不良的影响。无论你出于什么良好的愿望，都不应剥夺孩子的童年，同时也不应把他当作放在玻璃罩里的万无一失的小花，

只有在需要浇一点温和的蒸馏水时，你才偶而打开这个玻璃罩，然后又赶紧罩上。

让我们记住：如果罩在玻璃罩里的小花也能成长的话，必是又干又枯，移到正常环境里决活不了的。

母亲在婴儿生活中的地位

上面提到的母性障碍只是例外，但我们不认为自己有权避而不谈另一种障碍及其给孩子带来的危险。

我们要讲的，是正常的母性，是作为一种工作的母性，那些过于激动的丈夫总是把这种母性叫作"功勋"。我们可不想用如此响亮的词，原因很简单：和平生活时期往往无功勋可建，而如果功勋日复一日地要继续多年的话，那末，与其讲一些哗众取宠的话，不如做一点默默无闻的事情，为正常的母性创造一点条件，免得叫妇女永远去建立英勇的业绩。

这当然是个开玩笑的建议。现在言归正传，谈谈母亲在婴儿生活中的地位。从我们前面的叙述中显然可得出一条结论：母亲在婴儿生活中占有十分重要的地位。婴儿将来的生活是幸福的还是被扭曲的，他将成为于社会有益的人还是成为社会的包袱（即使社会将要叫这个自幼没走正道的人自己大吃苦头），——都取决于母亲。被母亲抛弃的孩子并非就是没有希望的人，——社会将负起关心他的责任。失去正常童年的孩去，当他长大以后，大多将成为对母亲、对社会的威胁。

我们自然不想吓唬什么人，但生活中毕竟无奇不有。但是，一个不仅给予孩子生命也给予他正常童年的母亲，一个善于把自己的孩子培养成为一名公民的母亲，就不必为孩子

的未来担心：他的生活决不会“出事”。

不应认为，母亲对孩子的关心将随着时间的推移而减少。如果是的话，那末，母亲的一切问题在孩子发展的以下时期便结束了：当他最终意识到自己的“我”时！遗憾的是，正是从意识到自己的“我”那一刻起，母亲才开始碰到真正的问题，于是，你不得不多次暗自伤心，回忆起你守在孩子床边，连眼睛都不敢眨一下，度过的无数不眠之夜，想起你为了料理好一件又一件最刻不容缓的事情疲累不堪的情景。

如果你不仅是孩子的母亲还是他的朋友的话，你就能摆脱许多将来会挑唆你们的问题。然而，友谊毕竟有多种多样，而且不仅在人们之间。骑手和马儿也各按自己的方式喜欢对方，他们的关系也很友好。但是，在这种“联盟”中，一方总是骑，一方总是跑。友谊，如果按照我们的比方说下去的话，就是一种特殊的共生现象，有点象神话中互相不可分离的半人半马。

你永远不可能而且你也离不开自己的孩子，就象他永远离不开你一样。无论生活中发生什么事，无论你或你的孩子经受了多么大的悲剧，血的纽带，共同的利益、共同的爱、共同的互相关心，将永远把你们联系在一起。孩子的痛苦和欢乐，就是你的痛苦和欢乐。母性的罪过在这里，母性的崇高意义和崇高智慧也在这里。请自愿这样做吧：让罪过从你的生活和你的孩子的生活中永远排除出去。其实，你要求的并不多：让你的孩子成长为一个高尚的、杰出的和当之无愧的人，不仅有益于自己和自己的家庭，而且也有益于整个社会。社会将论功行赏，授予你的孩子，如果他当之无愧的话，最高荣誉，哪怕一句话也不提到你。难道你需要荣誉吗？你那一颗曾经和在你体内慢慢成长的那小小的有生命的细胞一

同跳动的心，难道不是也和别人一起为你的孩子的欢乐和荣誉而欢跳吗？这就足以使你满足了，因为你——母亲，在英明的大自然过去和将来所创造的一切中，乃是最好最好的创造物。

妇女与社会

我们想先就妇女的社会地位问题讲几句，然后再转向妊娠、分娩问题。

大自然在创造人的时候，就为他确定了该活多长时间，仿佛要他经受一次残酷的考验：看你在规定的时期内能够做些什么，看你能不能让后代铭记永远，亦或，在你的肉体停止存在以前对你的记忆即已消失。

男人向往在用自己的双手和智慧建树的事业中得到永生。女人希望不落后于男人，同样能创造物质和精神价值。男人希望通过自己孩子的名和姓让人们不忘自己，女人则是把生命交给孩子。

我们看到，男人和女人有着共同的生活目的，虽然达到这个目的的方法和手段互不相同。

多少世纪以来，女人一直处于与男人不平等的地位。社会主义结束了这种不公正。但社会主义并不要求女人和男人绝对平等。争取女权运动者提出的绝对平等，实际上已变成了双重的不平等：女人在生产和在家里都担负着最繁重的工作。真正的平等在于性别差异消除（只要世界上还有一个男人和一个女人，这一点就不可能得到实现），而不在于女人的工作成果应与男人相同（即：做到男女同工同酬）。随着发达社会主义日渐成熟，只有表面上的男女平等已显得不够，因

为这种表面上的平等正在变为实际上的不平等。我们在推动我们的社会向共产主义发展方面已经取得了巨大的成绩，因此，我们认为，今天完全有条件把不同性别在法律上的平等陈述得更确切，并把它视为异性平等。

社会主义国家在承认异性平等方面已经做了许多努力，它们所采取的每一个步骤都说明在这方面还将做出更大的努力。但是，在我们这些国家，现代评价价值体系都有一种根据所谓“男人原则”去评价妇女劳动的倾向，而妇女由于自己天生的体质永远都将落在男人的后面。除了“男人原则”，社会在评价妇女的劳动时，应当有一个同等效力的“女人原则”，把妇女的（而不是男人的）劳动作为一个专门类别分出来。

女人并不需要在一切方面都与男人平等，对她和对男人同样要求（资本主义国家的妇女至今仍向往这种与男人一样的平等，而生活在发达社会主义条件下的妇女已经不那么想在一切方面都和男人平起平坐了）。如今在我国，好象人人都已懂得，所谓争取与男人“平起平坐”的妇女解放于已有害。让·卢梭早就警告过这种危险。他写道，“当女人彻底是女人时，她所具有的价值比她起男人作用时更大。让女人具有男人的特性，就是无视她所固有的特性——这样做，只能对她有害。”

我们判断一个社会是否成熟，不仅根据生产方式和生产关系，而且也根据在这个社会里男人和女人之间确立的是一种什么样的关系。伟大无产阶级作家高尔基曾经说过：“文明的高度是由对待妇女的态度决定的。”我们认为，如今已经到了社会主义可以向全世界证明，就文明高度而言，地球上没有任何一个其他社会可与之相比的时候了。

我们当然清醒地意识到，我们提的问题不可能在一天之内都得到解决，更何况，是在象《少女百科全书》这种涉及面较窄的书里，而需要数十个科学研究所、社会团体以及国民经济规划机构的共同努力。但我们认为我们有权在本书中把生活本身提出的问题提出来，请读者和我们一起来考虑，怎样才能把这些问题解决得更好。

妇科医生谈妊娠、分娩

恐惧感和做母亲的年龄

迄今仍可听到许多关于生孩子很“危险”、是可怕的痛苦，对想做母亲的女人是一种威胁的说法。尤其奇怪的是，这些说法往往来自那些已经有一两个孩子的妇女。很难理解她们这样说是什么意思：是想向那些没有生过孩子的女人表明她们是“英雄”，生孩子再困难她们都不怕，还是对那些也想生孩子的人心怀嫉妒？不管她们出于什么想法，这种“恐惧感”无助于增加人口，就象“生了孩子，你的青春也就完了！何必着急要孩子？无忧无虑最好！”之类的警告无助于这一迫切任务的解决一样。许多女人听了种种可怕的说法和善良的“警告”后，果真决定要过那种“无忧无虑”的生活了。

我们坚持认为，没有孩子的小家庭是残缺的家庭，等于自己剥夺自己最大的享受——生儿育女的幸福。而且，没有孩子的家庭一般都不牢固，夫妇缺少对孩子的共同责任感和共同关心，一出现矛盾很容易瓦解。

我们捷克斯洛伐克还有一种不利于建立和谐家庭的倾向：不是出于爱情，而是由于年轻人不慎造成女方怀孕而不得不结婚的数字正在不断增加。结婚出于“迫不得已”，孩子自然被视为遗憾的“误会”，结果年轻人生活矛盾重重，孩子

亦难指望从父母那里得到正常发展应当得到的一切。

害怕生孩子也好，把孩子视为累赘也好，最终都会变成反对孩子，反对小家庭乃至反对整个社会。孩子理应是家庭的希望，而孩子只有在这样的家庭里才能成为受欢迎的人：夫妻恩爱、男女双方都确立了自己的生活地位，除了这两个条件外，还应具备起码的物质基础。这就是我们为什么既反对出于唯利是图的考虑缔结的婚姻，同时也要警告年轻人不要双方头脑一热就仓促结婚的原因。

女人生第一个孩子最合适的年龄，在20—28岁之间（上下误差一岁），28岁以后生第二个或第三个孩子对身体健康并无妨碍。这里当然也有例外。有的人由于种种原因（如，因长期不育治疗）到了35—40岁才怀第一胎，而大龄乃至高龄妇女生产正常的例子，妇科医生所见也不少。当然，这个年龄生孩子是要困难些，但这些困难已为现代医学所解决，而且我们也没有发现有什么重要理由可以说，一个女人过了28岁就不能生孩子了。我们只是警告那些年龄不到20岁，甚至连19岁都不到的女人不要生孩子。问题不仅在于年龄太小怀孕将导致各种并发症，而且还在于年龄太小的女人，无论在身体、精神还是物质方面都还不具备做母亲的条件。

有的心理学家认为，生育就是女人处于休克状态，我们不同意这种观点。无疑，怀孕和生产不仅会使女人的机体，而且会使她的心理发生变化，这在许多方面取决于每一个妇女个人的心理特征。感情冲动、对环境适应力差的女人，怀孕的确可能导致某种并发症，而性格沉稳的人发生这种情况的极少。这在许多方面取决于妇女的周围环境、丈夫是不是体贴、她有没有朋友、父母对她怀孕有什么看法等。因此，从这个意义上讲，她首先应当在心理上做好准备，这样，心理

学家们就没有任何理由说生产就是女人处于休克状态，而她自己已有思想准备，也就不致发生休克了！

受　精

成熟的女性生殖卵细胞受精，或者说，男性生殖细胞精子使卵子受精，怀孕即开始。

受精或配子配合（源自希腊Syngamos一词）一词的意思，就是男性和女性生殖细胞汇合而形成合子，（源自希腊Zygotos一词），合子可发展为独立的新生物体。受精现象在自然界十分普遍，不仅是植物和动物，而且也是人的特点。应当指出，受精不仅是有性繁殖的基础，而且能把父母的遗传特性传给后代（关于父母遗传特性传给子女，我们在后面还要谈到）。我们的任务当然不包括探讨植物界和动物界固有的受精现象十分丰富多彩的内容（我们建议愿意了解这个问题的人去看专门读物），这里仅对人的受精过程作一阐述，并且只能是简单的阐述，目的是使我们的女读者们了解受精过程的实质以及有哪些器官参予这一过程。

在女人腹部，子宫两侧各有一个卵巢。月经中期，卵巢里每月一次只有一个卵细胞成熟后，从卵巢进入输卵管。这就是妇科医生所讲的排卵。

成熟的卵细胞在这里停留的时间不会超过一昼夜，它慢慢地向子宫移动，而男性生殖细胞精子通过阴道和子宫游向输卵管，于是，受精过程便在输卵管内进行。

一个卵细胞的核可与一个精子结合，它外面有一层膜包围，叫卵细胞膜。如果成熟的卵细胞在24小时内不死，那末，精子就能在48—36小时内使它们受精。

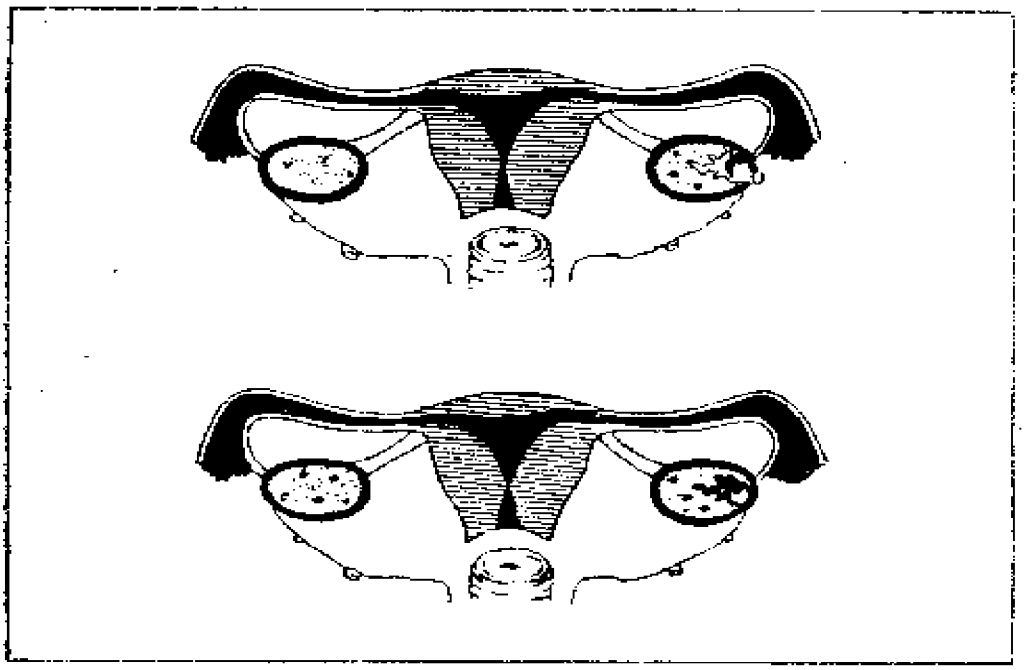


图25　盆腔内卵巢的位置

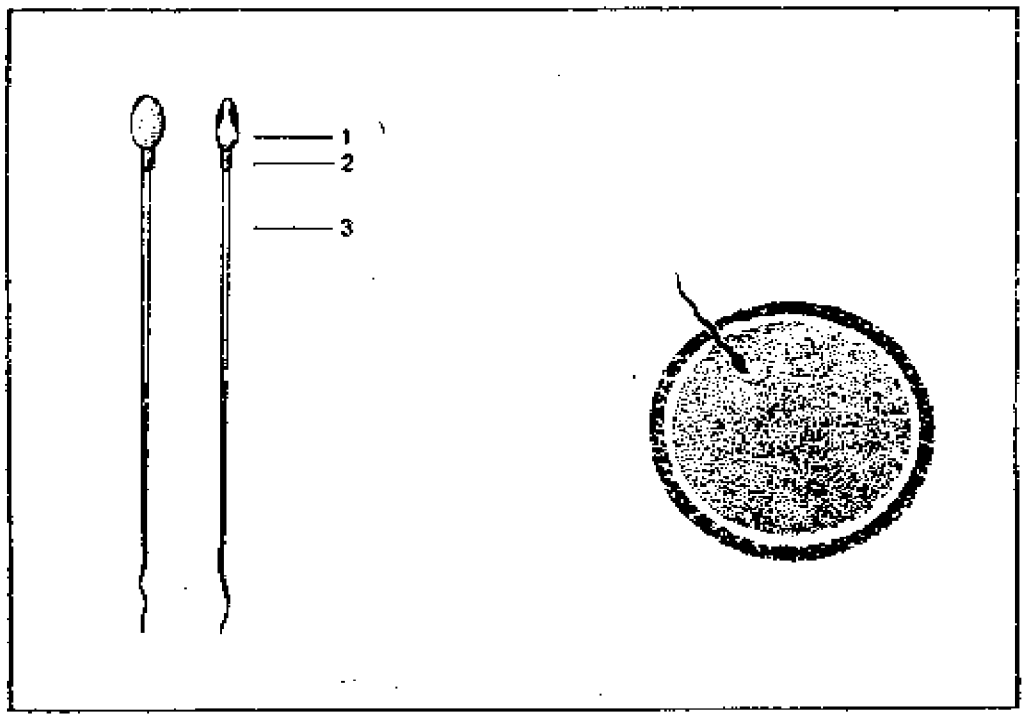


图26　男性生殖细胞——精子
1.头　2.颈　3.尾

图27　卵细胞核受精

精子与卵细胞的核一旦结合，一个迄今尚未彻底探明的复杂过程便随之开始。受精的卵细胞分裂成2个，2个再分裂成4个细胞，而卵细胞的形状开始变得有点象缩小了的马林果，并继续分裂，慢慢地就变成人的胚胎了。

开始怀孕

女人当然不知道什么时候受精以及会不会受精。但月经推迟或不来就等于告诉她怀孕了。如果月经不来不是其他原因引起，那末，把来月经的日期减去14天，她就能准确地（误差二到三天）确定怀孕的日期。

但月经推迟或不来，并非就是怀孕的“信号”。月经期与其他原因也有关系，如健康状况恶化（贫血、糖尿病）、心理障碍（心情压抑、恐惧感）、生殖系统功能（高潮）减退。

如果月经过了两周后还不来的话，那末，她就应当去看妇科医生，医生将确定是不是怀孕。（如果你感到下腹部疼痛，也应当去看妇科医生）。

怀孕期的生理变化

人的胚胎是靠消耗母亲机体而发育成长的，后者对机体内发生的变化当然要有一个适应的过程。除得到母亲的血液外，胎儿还从她那里得到氧气和营养，回到母亲血液里的却是分解物。为使胎儿在发育过程中不发生任何意外，他四周有一层液体包围，叫羊水，生产时将从母体内流出。

女人怀孕时的第一个生理变化就是肚子慢慢大起来，不过，大小程度不能表明胎儿的身长和体重，但能表明是双胞

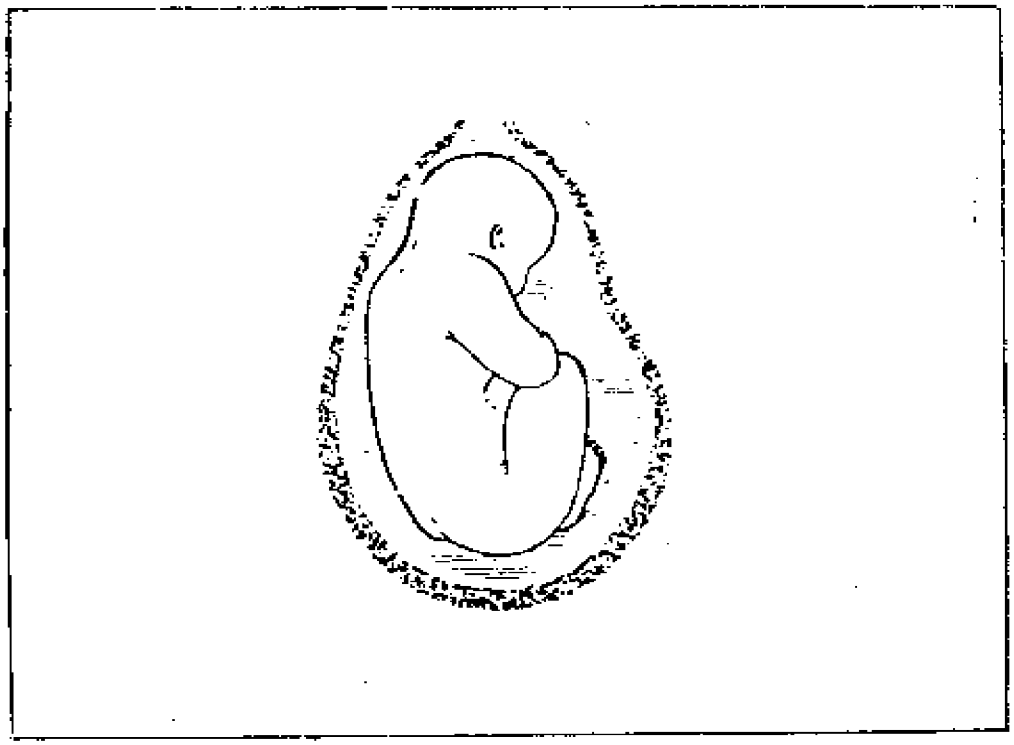


图23　被羊水包围的胎儿

胎甚至三胞胎。怀双胞胎的肚子当然要比怀一胎的大。总之，肚子大小取决于孕妇的机体特征。处于同一怀孕期、胎儿身长和体重都一样的孕妇，肚子大小也可能不相同。

由于乳腺急剧变化，孕妇乳房不断变大，乳头胀大、变黑，怀孕最初几周就会有半透明的浓乳汁流出，数月后（生产前）乳汁开始呈淡黄色，其实，这不是真正的乳汁，而是乳腺的分泌物，即所谓的初乳。初乳比乳汁含有更多的蛋白质，脂肪和矿物盐，就营养价值而言，它是新生儿不可替代的食物。

孕妇还会发生一种令她伤心的生理变化：腹部肚脐周围

及面部的皮肤变黑，出现所谓色斑。对此不必害怕，产后5—6周它们就会完全消失。

变化最大的是孕妇的血管：她腿上的静脉会变得很硬，用手指就能摸得出，肛门部位将出现痔核。不过，这种变化一般都出现在怀孕期最后阶段，孕妇这时应当多休息，或躺、或坐，躺时腿部下面可垫个小枕头，减少血液流向腿部，坐时则可把双腿放在小凳上。

有些想当妈妈的年轻妇女，也许被我们所讲的吓怕了吧。我们要请这些未来的妈妈们放心：你们不会发生任何特别情况的，因为你们的机体将逐渐适应它所遇到的新情况，产后一切都将恢复正常，你也将变得比怀孕前更加漂亮动人。早就有人说过，生孩子对绝大多数妇女的外貌有好处，从这个意义上讲，你当然也不例外。

妇科咨询

在妇科医生的帮助下确定怀孕时间以后，未来的妈妈就应当到离家最近的妇科咨询处去登记，并定期在那里进行检查。经验丰富的医生将帮助你打消你可能有的许多害怕，他们还将关心你的怀孕过程是否正常。一旦出现令人担心的征兆，他们将让你住院或者对你进行门诊治疗，无论如何都会保住你的胎儿，直到你生出正常健康的娃娃。

怀孕期间你的良好的自我感觉不应成为你不进行妇科咨询的理由。在整个怀孕期间，你应当按照负责关心你的医生指定的日期和时间到妇科咨询处去。

预产期

每个孕妇都要计算婴儿出生的日子，而婴儿出生的准确日子，只有专家医生才能确定。考虑到你自然希望知道婴儿大概在什么时候出生，我们现在就来告诉你自己推算的方法，还是有一定准确性的。

怀孕期平均为280天，或10个月。习惯用格里高里历法或阳历的欧洲妇女，对"阴历"（又叫产科的月份）总有点不大明白，但女性机体既不是按照阳历，而且严格地讲，也不是按照阴历"生活"的。妇女的月经期平均为28—30天，即一个月左右，而按照格里高里历法每个月的天数是不定的，分别为28—29或30—31昼夜。阴历则为29昼夜多一点，比较符合女性机体的规律，因此，我们不是说怀孕期平均为阴历九个月，而是阴历十个月，就准确得多。

那末，把阴历（它还有个叫法：热带历法）和阳历"调和"一下，怎样确定你的孩子出生日期呢？请回想一下你怀孕前最后一次来月经的日期。把开始来最后一次月经的日期降去三个月，再加七天——这就是你的孩子的预产期。假设一位妇女来最后一次月经的日期是10月17日。按照格里高里历法，十月就是第十个月。计算方法如下：10－3＝7。格里高里历法第七个月就是7月。现在是7月17日，再加上7天，等于24。这就是说，这位去年10月17日来最后一次月经的孕妇的预产期是明年的7月24日。（我们再次建议想当妈妈的女人自己列一张月经周期表，因为并非每一个人的月经周期都是28—30天，有的人月经周期短，只有21—24天，有的长，超过30天）。

如果你没作记录，又忘了来最后一次月经的日期的话，你可用另一种方法来确定预产期。把你感到第一次胎动的日期加上20周（经产妇感到胎动的日期比初产妇早2周，因此，她们应当加22周）。但不难看出，这种测定婴儿出生日期的方法是不大准确的。

怀孕过程

怀孕情况因人而异。一切都取决于孕妇总的身体状况，她的性格、心理状况、家庭环境以及其他一些看似无足轻重实则对孕妇也会产生影响的原因。孕妇本人对待怀孕的态度非同小可。不言而喻，一个婚姻美满和盼望生孩子的女人，和一个经常与丈夫争吵或者是未婚先孕的女人，她们对待自己怀孕的态度当然不同。

但无论属于哪一种情况，我们都希望所有怀孕的女人能保持内心平静、保持良好的心情（如果你经常听听你喜欢的音乐录音带或者读一点你喜欢的书，就不难做到这一点）、防止情绪波动，而孕妇的情绪往往是很不稳定的。

尽量多想想自己未来的孩子，你将给他起个什么名字，怎样带好他，讲些什么故事给他听——总之，要克制不安和害怕心理。

怀孕第四个月，心理不稳定和内心不安一般都会消退，心情将逐渐趋于平静，直到最后几个月重又出现临产前的惊慌不安感，害怕生产时的疼痛以及其他一些不合心意的感觉。这时，你不妨把自己的种种担忧向负责为你进行检查的医生诉说——现代医学有不少很好的方法和手段，包括心理方面的，能帮助你保持心理平衡。

为使孕妇在怀孕最后几个月保持良好的情绪，未来母亲的丈夫以及她的亲朋好友是大有可为的。临产前，孕妇一定要平静、对生产顺利抱有信心，并且有一种从此往后没有孩子她就活不下去的那种感觉，而且，她将用自己的整个身心去疼爱自己的孩子。

孕妇营养

孕妇营养，对于确保正常的怀孕过程具有重要意义。经常可以发现，孕妇非常想吃一种菜，而不想吃另一种菜，尽管这种菜她以前非常爱吃。她们还常常恶心。关于如何安排孕妇的食谱，我们建议遵守以下几条不太复杂的原则：

1. 多样化；
2. 食物卡路里含量不宜过高，以免体重增加；
3. 以水果和蔬菜为主，特别是含有维生素C的水果和蔬菜；
4. 不用含辣调料；
5. 尽量少吃使胃膨胀的豆类；
6. 常吃用水煮的易消化的食物；
7. 每天吃牛奶和奶制品（不少于半公斤）。

孕妇禁忌

许多现代妇女都有早晨喝浓咖啡的习惯（有的人一天要喝好几次）。怀孕期间应当改掉这个习惯，因为咖啡里含有的咖啡因能使血压升高。同样的原因，也不要喝浓茶，它能导致脑血管和心血管扩张。怀孕期间饮用蔷薇汁对你最有益。

绝对不要吸烟！烟草里的尼古丁对胎儿等于是毒药。

虽说多余，但还是要提醒一句：酒对胎儿正常发育也是一种最厉害和极其危险的毒药，应坚决从孕妇的食谱里排除，哪怕喝一点点也不行。

有的孕妇抱怨睡眠不好、容易兴奋以及有其他不舒服的感觉，因此自己决定吃安眠药和镇定剂。自己给自己看病一般是不许可的，怀孕期间尤其不能这样做。吃什么药、多大量，都应遵医嘱。

大 便

关于孕妇的大便，其实只有两句话可说。每天大便应定时。为避免便秘，要多走动，多吃新鲜的带皮的水果和蔬菜。空腹喝一杯温水（室内温度）很有益。大便感到困难，应立即去看医生。

衣服和鞋

孕妇的衣服应当宽松，不妨碍行动，并适合季节的变化，衣服不宜太紧太小，穿得太热或者太少，都不好。胸罩带不要系得太紧，胸罩不应使乳房有压迫感。时装杂志上有不少式样，你可从中选择对自己最合适的做一件。不过，商店里专供孕妇穿着的连衣裙品种也不少，价格不贵，而且在家和上街都可以穿。

孕妇的鞋子也以宽松为宜。我们不建议你们在怀孕期间穿低跟鞋（这种鞋可造成平足），但鞋跟太高也不好。睡觉前，应搓揉和按摩脚掌，以消除双脚一天来的劳累。可以请

丈夫做，也可以自己做，用脚趾把放在地板上的手帕和铅笔拣起来，再放下去，这样连续做几分钟，你脚上的疲累感定会消失。

保护牙齿

孕妇体内发育长大的胎儿需要大量的磷和钙来"建设"他的骨骼。胎儿需要的这些成份，自然是来自母体。因此，孕妇这时如不注意自己的嘴，到了怀孕末期一看，恐怕会发现少了一颗甚至好几颗牙齿的，而这并不足为奇。

所以，重要的是在怀孕最初几周就到牙科医院去检查一次。在整个怀孕期间，都不应忘记仔细护理自己的牙齿，要多吃新鲜水果和蔬菜、多喝牛奶，吃饭时吃一点柠檬和桔子，鱼脂以及其他含有磷钙的食品对你都有益。

发现牙齿出现损坏的迹象，应去看口腔科医生。

呼吸新鲜空气和身体卫生

孕妇每天至少应当在户外呆两小时。夏天进行阳光浴非常有益，它能增进体内的维生素D。但应防止不被太阳灼伤，因此在炎热阳光下最多只能晒5分钟。其他季节可增加晒太阳的时间，逐渐增加到20分钟，晒的时间太长对所有人都有害无益，包括孕妇在内。请注意，晒太阳的时候，你的头上最好包一块三角头巾，爱长雀斑的女人，最好戴一顶宽边草帽。

孕妇爱出汗。我们建议每天早晨用凉水淋浴，每天晚上用温水淋浴，但别忘了浴盆底部应放一块橡皮垫，以免滑

倒。孕妇不宜用热水淋浴或用热水洗澡。家里没有洗澡设备的，应用肥皂和纤维团擦身。

常有人问我们，孕妇夏天可不可以在露天水域游泳。如果池水清澈温和，可以，但应有丈夫或会游泳的人陪伴。我们不主张孕妇或刚生过孩子的妇女在没有自然水源的室内游泳池游泳，以防止病菌进行内生殖器官。

同样的原因，我们也不主张孕妇冲洗阴道，哪怕你感到有分泌物出现。这时，你应当去找负责为你进行检查的医生。

孕妇要特别当心乳房。除早晚擦洗外，每周应用儿童脂膏涂抹奶头两次，这种脂膏在药房和商店化妆品部均可买到。奶头扁平或凹陷，应经常按摩，以使其具有弹性。

孕妇美容

女人毕竟是女人，哪怕她快要生孩子了。没有任何反对怀孕期间使用化妆品的规定。

但我们要提醒你们注意一点，即：怀孕期间皮肤分泌出来的油脂增多，因此，我们主张至少要5天洗一次头。洗手时，请用专门的小刷子或普通牙刷蘸肥皂刷。这样，你的指甲任何时候都将干干净净。

其余的，完全取决于你的爱好和习惯。

体育锻炼

我们已经讲过了，女人生孩子的时候是要用很大力气的。为了使机体对如此大的负荷有所准备，孕妇应当十分重视体育锻炼，重点是增强腹部和腿部的肌肉以及髋关节。经

过锻炼的机体将能比较轻松地度过生产这一关，而且还能大大减轻疼痛感。妇科咨询处有经验的医生一直负责对你的怀孕情况进行检查，他们也将帮助你制定一套适合于你的机体的最有效的体育锻炼方法。有的妇科咨询处附设有专门的健身房，孕妇可在医生或经过专门训练的体育指导员的指导下在那里进行锻炼。有早产危险的人，不能进行锻炼，遇到这种情况，指导医生会采取措施的，或防止早产，或使早产的危险减少到最低限度。

什么情况生双胞胎

离预产期越近，女人看自己肚子的次数就越多，并且会问负责为她进行检查的医生或大夫："我怀的可能是双胞胎吧？"

当然，可能。好，我们现在就来谈谈什么情况会生双胞胎。

在你们现在读的"妇科医生谈母亲"这一章里有一节叫"受精"，其中有一个地方，这你们想必已经注意到了，我们没有专门详谈。现在让我们来回想一下，那里是这样讲的：女性腹部长有两个卵巢，每月一次，在月经周期中间，只有一个成熟的卵细胞排放出来。这里倒没有什么"不合适的"地方，无非是大自然再次表现出自己的明智，既考虑到妇女的健康，又考虑到人类的繁衍不断。

我们现在来解释这句话的意思。在一般情况下，卵巢——左侧的或右侧的——里四周才有一个卵细胞成熟。在下一个月经周期里，已经产生一个卵细胞的那个卵巢似乎在休息，新的卵细胞就在另一个卵巢里形成。当一个女人进入成熟期

以后，两个卵巢就是这样轮流履行职能的。但往往是，大自然似乎准确地“感觉到了”人类面临着人口减少的危险，或者生男孩的比生女孩的多，或者相反，女孩的数目超过了男孩，于是，它就对女人的机体进行“干预”了，结果，两个卵巢不是轮流而是同时各排出一个卵细胞，或者，一个卵巢产出两个卵细胞。不过，在第二个卵巢“休息”的时候，或者说，一个卵巢已经排出了一个卵细胞，第二个卵巢一下就排出两个卵细胞的情况是很少的。卵巢甚至能够排除四个和五个或更多（这种情况极少）的成熟的卵细胞，而且全都可以受精（你们当然记得，每一个卵细胞只能由一个精子受精，尽管精液中包含有大量活跃的精子）。这样，孕妇就可以一次使两个，在极少情况下甚至使更多的孩子有了生命。

由两个卵细胞生出来的双胞胎的相像程度，与出生年月不同的亲兄弟姐妹相差不多，而且可能是同一种性别，也可能是两种性别。这种双胞胎又叫双卵性双胞胎。

不过，到此还没有讲完。卵巢也可排放出一个受精后能形成两个而不是一个胎儿的卵细胞来。比之双卵性双胞胎，这种情况在自然界虽然有，但并不多见，结果就出现了不仅长相一模一样，而且性格特点也完全一样的双胞胎。还应指出的一点是，这种双胞胎永远都是同一个性别，要不都是男孩，要不都是女孩，所以又叫单卵性双胞胎。

你们当然很关心，生双胞胎的情况多吗？不多。双胎与一胎的比例平均为1:80—85，三胎则只占千分之6—8。所以，如前所述，生双胞胎的情况是非常少的。

应当指出，有的妇女，他们的母亲乃至远亲本身就是双胞胎之一，那末，她们生双胞胎的可能性就比较大（男子也是这样，如果他本人或祖辈中有人是双胞胎之一的话）。

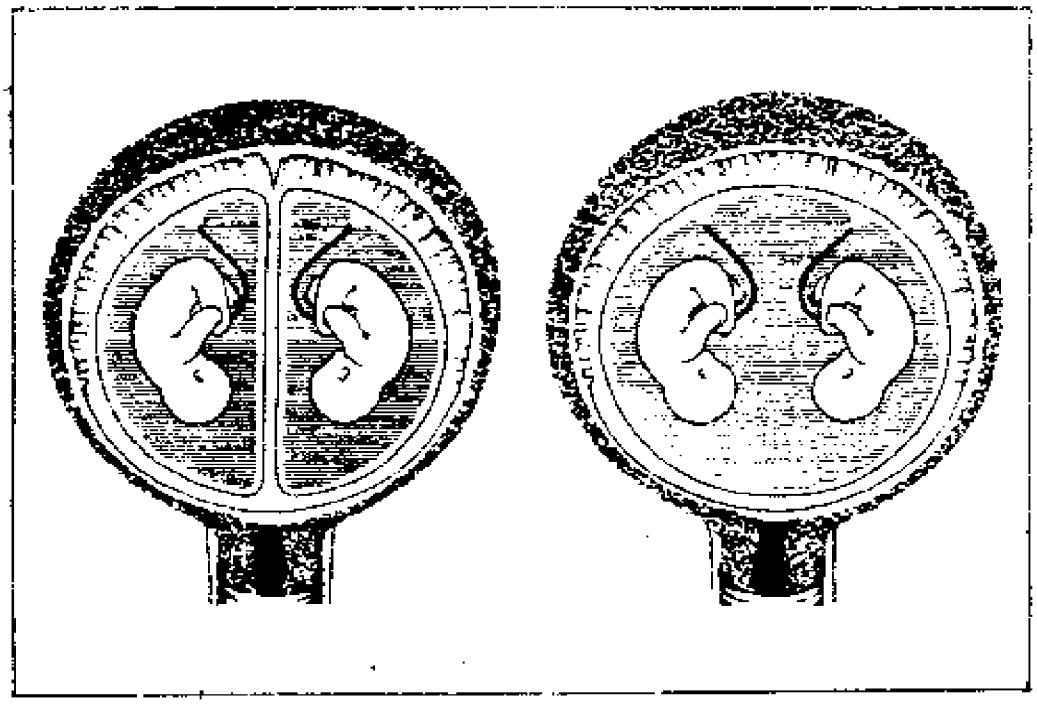


图29　双卵性双胞胎　　图30　单卵性双胞胎

男孩还是女孩？

每一位孕妇当然都想知道 她的孩子是男还是女？让我们从分析什么情况生男孩什么情况生女孩着手来回答这个问题。

每一个人的身体均由数十亿个细胞组成，其中每一个细胞都含有46个染色体，两个一对，共23对，形状大小差不多一样。女性23对染色体完全一样，由于它们的形状放大后很象拉丁字母“X”，所以叫作“X染色体”。男性只有22对染色体完全一样(即44个X染色体)，而最后一对即第23对染色体却是由一个X染色体和一个Y染色体组成的；后面这个染色

体之所以叫Y染色体，是因为放大后它的形状很象拉丁字母“Y”。

成熟的男性和女性生殖细胞均由这些染色体组成，人的机体任何其他细胞也是这样，但其中包含的不是成对的，而是单个的，即是说，共23个染色体（从这个意义上讲，如果不把生殖细胞叫作细胞，而叫作半细胞，等于把23对染色体“锯”成两半，也许更正确。不过，我们不想把既定的术语搞乱了）。如果女性生殖细胞从每一对染色体中只“拿走”一个X染色体，它从最后一个即第23个细胞中“拿走”的同样也是X染色体的话，那末，在男性生殖细胞中，最后一对即第23对所包含的两个X染色体或Y染色体当中有一个就成了“多余的”，精子就会“选择”X染色体或Y染色体来作为最后一个

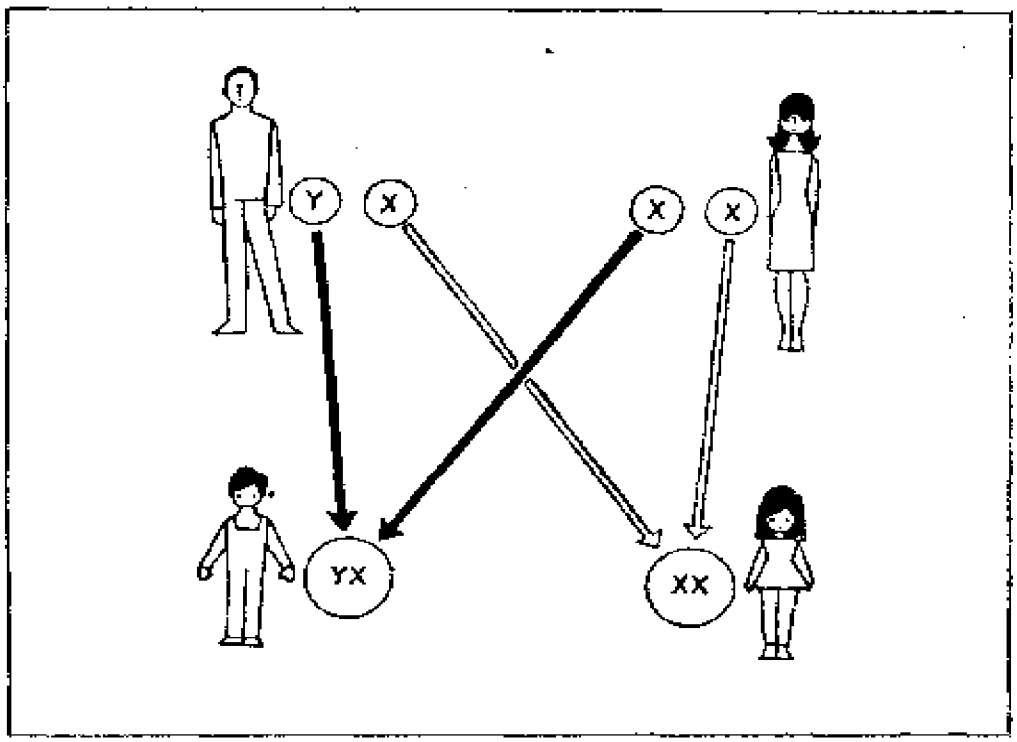


图31　生男生女示意图

即第23个染色体。

女性和男性生殖细胞一旦汇合，便形成一个新的活的完整的细胞，与我们机体数十亿个细胞中的任何一个细胞一样，它也有46个染色体，2个一对，分成23对。我们认为，现在你们自己也不难猜出，如果精子得到的是最后一个即第23个X染色体的话，那末，胎儿就是女孩，如果是Y染色体，就是男孩。

上图人体对面都画有最后一对即第23对染色体，从中可以看出，X染色体和Y染色体相结合，什么时候生男孩，什么时候生女孩。

应当补充一点，无论女性或男性生殖细胞，所有23对单个的染色体均带有关于自己的占有者的“信息”乃至有关他们的性格特征的信息。因此，重新形成的活的、同样带有23对新染色体的受精细胞能够把自己父母的特征、外貌、性格特点全部继承过来，这就不奇怪了。父母强的方面和弱的方面（“强的方面”不一定都是父亲）都能传给婴儿，于是，他就可能象父亲或象母亲。如果父母都是“强的方面”或“弱的方面”，孩子就既不象父亲也不象母亲，其模样将成为“二者兼而有之”。遗憾的是，孩子不仅能继承自己父母的外貌以及他们的性格，而且还能继承父母一方或双方患有的疾病，而这些病又是祖辈遗传给他们的。正因为如此，年轻人进行婚前检查才具有十分重要的意义。我们建议这样做的目的，不是要“贬低”某一方，而是让你们预先知道，你们的孩子将是健康的还是有什么遗传病，而不做检查，有的人有了病自己恐怕还不知道。如果双方有一方患有遗传病，现代医学成就能够帮助他治愈（这对患有遗传病一方本身的健康也很重要），这样，日后生的孩子也将是健康的。

我们虽然讲了什么时候生男孩什么时候生女孩，但还没有回答你们的主要问题：你们的孩子是男的还是女的？

应当坦白地回答你们：不知道。

关于我们要生的孩子是男是女，自古以来就是个令人不安的问题。柏林有一家博物馆保存有拉姆塞斯二世时代（公元前14世纪末—13世纪中叶）用古代纸莎草纸写的文献，其中写道，为了确定将出世的婴儿的性别，应将孕妇的尿洒在大麦和小麦穗上，假如大麦长得快——生男孩，小麦长得比大麦快——生女孩。古代埃及人多么幼稚可笑，你们恐怕会这么认为吧？为了证实这个方法，在本世纪40年代有人曾经按照这个文献上的"配方"作了试验。结果如何？古代埃及人的建议，成功率竟高达80%！

过去，在19世纪，学者们想出来的测定婴儿性别的办法，不光是一种，而是多达250种，可惜的是，没有一种得到实践证实。本世纪有人采用对羊水进行仔细研究方法及X射线透视法，但都一无所获。

没有任何可靠方法能够确定婴儿的性别，这也许是件好事？也许是。大自然不是需要生106个男孩就应当生100个女孩吗？也许，人的确不该去干预大自然对我们小心保守的这一"秘密"，它确信唯有它比我们自己更能够保持人种繁衍不断？

分　娩

俗话说，欲速则不达。而现在，我们和你们一起渐渐地就要开始研究胎儿娩出及胎盘从子宫排出这一极其复杂的生理过程了。大家都知道，这个过程就叫：分娩。

分娩的确是一种十分复杂的生理过程，一般可分为三期：子宫开口期、胎儿娩出期和胎盘脱出期。我们就按照这个顺序对分娩过程作一阐述。

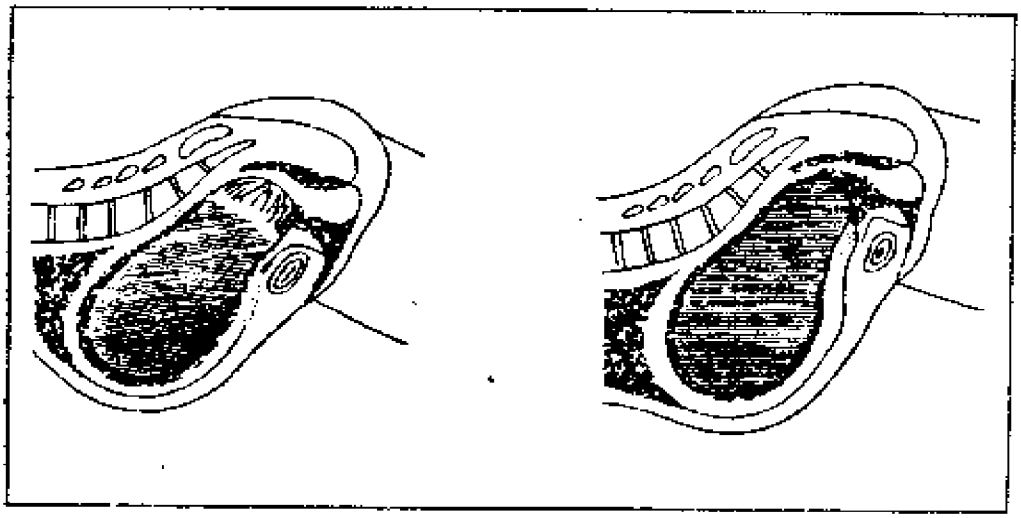


图32　子宫颈张开　　图33　子宫颈开全

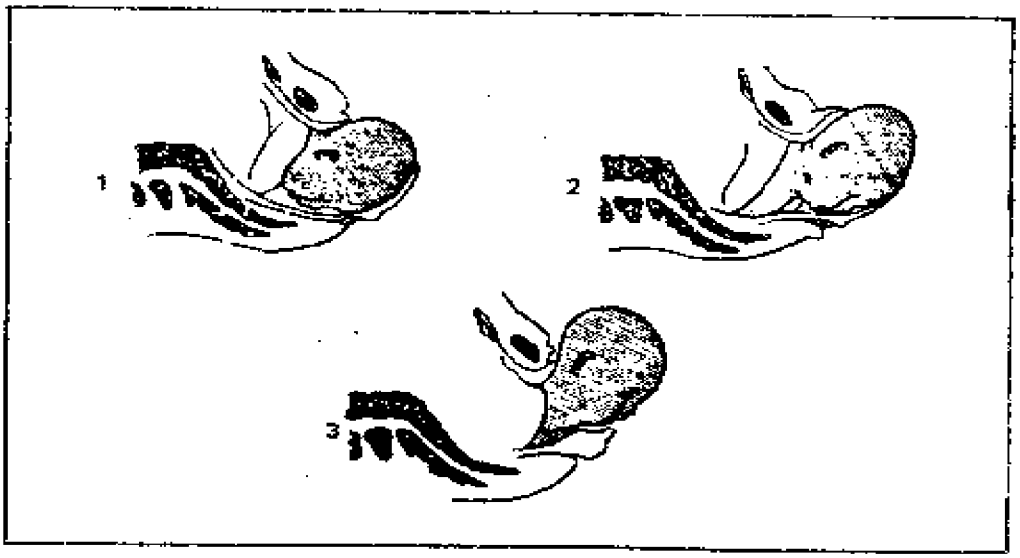


图34　胎儿慢慢娩出

子宫开口期：子宫肌收缩间隔开始缩短并出现规律性，这种现象有时也叫分娩时的阵痛。阵痛一开始，孕妇就不再是孕妇，而是产妇了（分娩结束，产妇就成了产后妇，而等她满怀幸福地回到自己家中，她就已经是年轻的母亲了。不过，我们的话又讲早了）。最初几次阵痛持续的时间为20—30秒，不会更长，似乎是让产妇的机体能适应即将开始的分娩做准备。每次阵痛的间隔时间较长，这是因为产妇的机体不但要为即将开始的分娩做准备，而且它也要休息一下，聚集新的力量。已经做好准备的机体就这样开始感到又一次阵痛——时间长达45秒，阵痛间隔时间从30秒缩短到20秒，接着是15秒、10秒、5秒，加在一起为2—3分钟。随着阵痛加剧，子宫颈逐渐张开，准备把胎儿从子宫推出。

当子宫颈开始张开时，羊水便流向宫颈并外溢。这时，胎儿头部开始向胸廓蜷缩，以减轻对大脑的压力，胎儿本身则开始滑向产道。分娩第一期持续时间为3—6小时，有的甚至长达11小时以上。第一期以子宫颈开全结束。

在第一期的整个过程中，重要的是产妇不可紧张。用鼻子作深呼吸（用口呼吸，唇、舌、喉部粘膜容易干躁，产妇会感到渴得难受）。不要害怕，因为大自然预先已将一切准备就绪，并给了你巨大的力量——你应当尽量放松，而当分娩第二期开始时，放松的机体才能更轻松地完成自己的义务。

胎儿娩出期。随着子宫颈开全，分娩第二期即开始。第一期子宫收缩间隔不断缩短，第二期则出现所谓收缩现象，即子宫肌肉组织及腹部肌肉和横隔膜同时收缩，胎儿移向产道并慢慢娩出。

在分娩第二期，产妇无疼痛感，持续时间不超过一小时，有的产妇只要15—20分钟就够了。有经验的医生和助产

士始终守候在你身边，他们将接住你的孩子，在他的小屁股上轻轻拍几下。由于这突如其来的几下拍打，婴儿将颤抖一下，而他一直“卷”着的肺这时将“打开”并吸入空气，他感到有点疼，便本能地要保护自己并重新把肺“卷”起来，疼又使他发出叫喊。他的呼吸功能，这你们想必已经猜到了，就是从这时开始的，吸气、呼气、再吸气再呼气，——他一生都将这样不断地呼气、吸气。婴儿将用一块布包起来，脐带也要包起来，多余的部分将剪去（你不用为婴儿担心——脐带没有神经，所以你的孩子不会感到疼），然后给你的孩子做一个标记，以免与其他婴儿弄混。

胎盘脱出期。胎儿在第二期娩出，是否意味着分娩过程就此结束？不是。产妇还要将胎盘排出。

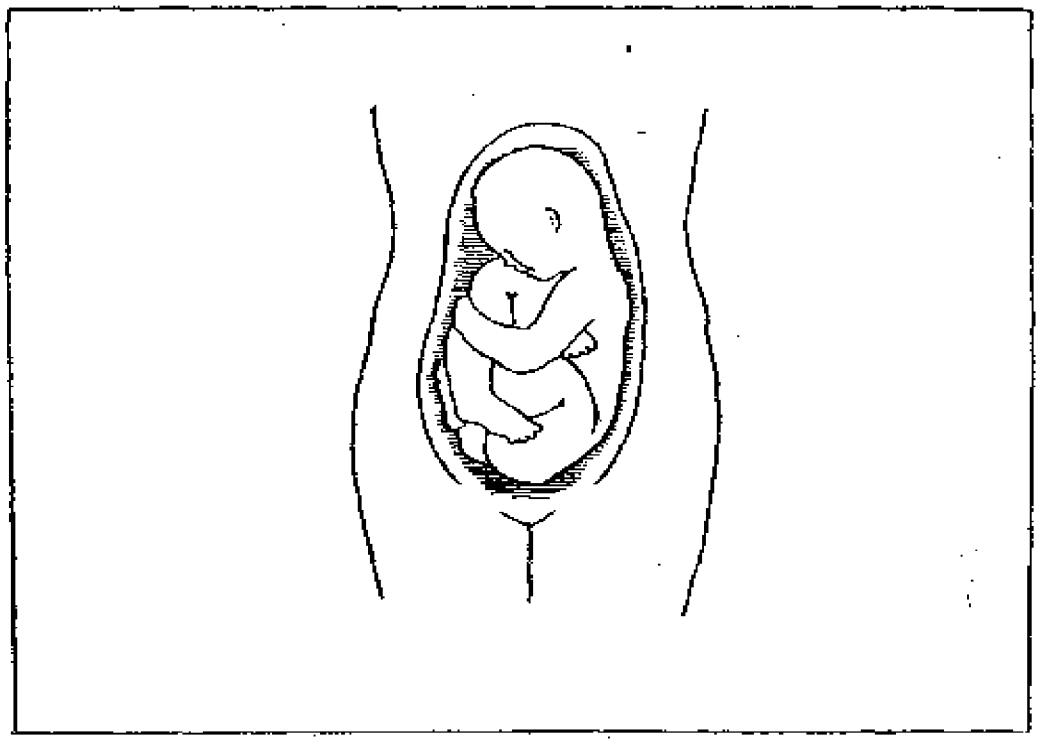


图 35　胎儿在母体内头朝上

胎盘是什么东西，为什么要从子宫排出？胎盘由胎盘（即胎儿在子宫内发育期与母体的联系物）、胎衣和脐带组成，在完成大自然赋予它的功能后，现在它在母体内已经成为废物。

婴儿娩出后20—30分钟，由于子宫肌肉组织、腹壁压肌和横隔膜收缩，产妇将再次出现阵痛。接着，胎盘脱出，产妇无疼感。

这时，产妇一般要休息两个小时，睡一觉醒来时，她就不是产妇，而是产后妇了。关于分娩，我们就讲到这里。

倒　产

在绝大多数情况下，胎儿在母体内都是头冲下。但也有胎儿头朝上的情况。

遇到这种情况，分娩时先出来的将是胎儿的脚，而不是头。这并不奇怪。是的，胎儿位置如此，分娩时，子宫开始张开的第一期时间将要延长。其余的事情，象顺产时一样，有经验的医生和助产士会帮助你的。因胎儿在母体内头朝上而担心分娩能否正常进行，是没有任何根据的。

新生儿的体重和身长

做母亲的，无不希望自己生个健康的正常的孩子！如果说人们对健康的这一概念的理解还比较明确的话，那末，对正常的这一概念的看法，恐怕就不尽相同了。

双胞胎（更不用说多胎了）的身长和体重不如一胎，完全是正常现象。而健康的双胞胎的身长和体重，很快将超过

自己的同龄人，这也不足为奇。

一胎新生儿身长50公分、体重3300克，属于正常。当然，有点误差是允许的。

产后期

好，现在该谈谈产后期了。这时，产妇已经从产院回到自己家里了。

产后期最初阶段，最令女人感到伤心的就是又大又松软的肚子。应当通过使用专门的腹带和产院向你介绍的锻炼来使腹部肌肉得到加强。你在怀孕期间常去的妇科咨询处也能帮助你恢复腹部原形。

怀孕期间乳腺分泌出来的初乳（这是你的孩子生命伊始不可缺少的食物）渐渐变成为乳汁，其中含有婴儿正常成长所必需的全部营养。

产后六个月，年轻的妈妈应当到妇科医生那里去作一次检查。医生经过仔细检查将确认你的产后期正常，如有必要，将为你提供及时有效的医疗。

不育症及其他妇科病

不育症

所谓不育症，我们的理解是成熟的机体不具有繁殖后代的能力。女人婚后未使用避孕工具，但在几个月乃至一年时间内尚未怀孕，这还不能说明她不能生育。在这个时期，双方都在互相适应对方，就是说，要有一个适应的过程，或对新的生活条件逐渐习惯的过程，而这个过程对有的妇女来说要持续相当长的时间。但如果定期过性生活，不进行避孕，两三年后仍不怀孕，那就应当去找医生检查一下不怀孕的原因，并及时加以排除。

检查最好从丈夫开始，然后再查妻子。如果认为不育的原因总是在女人身上而不在男人身上，那就错了。一些检查结果表明，婚后“不孕”的原因至少有三分之一是在男人而不是在女人身上。男子正常射精并不说明他有生育能力，因为精液中含有的精子可能是无生存能力的。长期脑力紧张、生殖器官炎症、长期饮用含酒精饮料以及某些性病（如，淋病）都会影响男子的生殖能力。泌尿科医生很容易确定男子有无生殖能力，并查出具体原因。

确定女人不育的原因则比较复杂。妇科医生有时要对一个女人观察好几个月，才能做出正确的诊断。此外，治疗女

性不育的原因也需要很长时间，因此，观察和治愈女性不育症，个别情况甚至需要一两年乃至几年的治疗过程。

女性不育的原因比男子更多更复杂。我们在这里自然不可能对女性不育的所有原因进行分析，而且也没必要这样做，何况发现自己不能生孩子的女人应当去请妇科医生进行检查和治疗，不应仅仅根据书本上写的自己做。我们仅指出几种最常见的女性不育原因。首先是卵巢功能失调、输卵管堵塞、生殖器官疾病、子宫发育不良等。女人总的健康状况以及诸如不良饮食习惯这样一些看似与生殖能力无直接关系的情况，往往都会成为不育的原因。

输卵管堵塞是女性不育最常见的原因，因为成熟卵子受精正是在输卵管内进行的。输卵管堵塞大多由于初次怀孕进行人工流产而引起的各种炎症所造成。尽管我们在前面已经提请我们的女读者们要注意，即使在医院条件下由有经验的医生作人工流产的危险，但这里再次坚决重申这种危险，恐怕并非多余。未婚姑娘应当对自己的健康负责，不应为了一时的，哪怕是真正的快乐而使自己日后整个一生面临威胁。在一些情况下，现代医学成就能够把做母亲的幸福还给那些第一次怀孕就作人工流产的女人，但如前所述，这需要进行多年的治疗，而认真对待自己健康状况并善于掌握自己感情的女人则可免吃这种苦头。

有一些性病而首先是淋病对妇女健康最有害。性生活混乱的人易得淋病。

现在我们来谈一谈每一位妇女都应当有所了解的那些能够导致不育的疾病，一旦发现自己有这种病，应当立即去看医生，并及时进行医治。

月经失调

健康妇女在整个性成熟期都定期来月经。月经是进入性成熟期的姑娘从子宫定期排出的血液，平均持续40年左右，即女人整个生育时期。正常月经每28—30天来一次，但也有短至21—24天或长至30天以上者。只要月经按时来，无论平均是四个星期还是超过四个星期或刚好四个星期，以上任何一种周期对于每一个具体的女人来说，均可认为是正常的周期。但在实践中有时会发现，有的人来月经和月经结束的日子都过了严格确定的日期。能够对月经周期产生影响的因素非常之多，因此来月经的日子推迟或提前一两天，我们均不认为是有问题。总之，月经标志着卵巢、子宫和垂体功能谐调，——垂体是一种很小的、位于大脑低部的内分泌腺，重量只有0.5—0.6克，却能负责调节生长、发育和其他内分泌腺的活动。

闭经

健康成熟的女人，只有在怀孕期和哺乳期才不来月经。但身体过度疲劳、因亲人突然去世受到震惊以及精神紧张，都会导致不来月经。遇到这种情况，极需保持绝对平静和良好的情绪，以便恢复心理平衡。过一两个月后，月经大多将恢复，来月经的时间将重又出现规律性。

甲状腺、糖尿病以及某些传染性疾病，往往也能导致不来月经，应及时加以治疗。疾病排除后，有规律的月经周期一般都将恢复。

最后，有时会发现，经血一个月比一个月少，有时甚至完全没有。这说明卵巢正常功能严重失调。

一旦不来月经，该怎么办？首先，一定要保持冷静，不要着急。激动或心情压抑都无助于卵巢、子宫和垂体的正常活动。不应用洗热水澡、喝葡萄酒或吃各种药的办法人为地促使月经来临。如果你在最后一次月经结束后没有过性生活，那末你一定能等到下一次月经。如果日期又过了，月经仍然不来，那就只好请你去看医生了。

经血多

来一次月经，妇女平均失血120克，这是正常量，而且，失去的这一点血在下一个月经周期中将完全得到补充。

但往往发现这种情况，失血很多，经期拖长。原因可能是妇女的机体在下一个月经周期内来不及造出足够量的血，从而造成下一次月经再次大量失血，而且，她还可能患有贫血症。

哪些妇女最容易月经大量失血？首先是经受不了炎热或晒太阳过多的女人，吸烟的女人，以及饮用含酒精饮料的女人。她们在来月经以前应当限制并减少晒太阳的时间，月经期间最好不吸烟不喝酒。

如果觉得自己患有贫血，应当立即去找医生进行检查。

痛经

如果我们感到身上疼，那就是说我们身体的什么地方出了毛病。这时，疼就是呼吁我们去注意那个地方的信号。月

经疼也不例外。

痛经一般出现在女人开始性生活的时候，并伴有头晕和呕吐现象。多数妇女的痛感将慢慢减弱，直到生了孩子后完全消失。但是，如果疼得很厉害，我们要再次建议你们不要自行医治(止痛片只能止痛，不能治病)，而应当去看医生。只有专家能够确定疼痛的原因，并让你服用有效的药。从这个意义上讲，如果你经常由一位妇科医生作检查，那就最好不过，因为他了解你的机体特点，知道什么时候应当用什么方法为你治疗。只要治疗及时、正确，痛经不但会减轻，而且会完全消失。

白　带

白带常见于年轻妇女，由阴道排出，但随着年龄的增长，一般都会逐渐消失。大量排出白带以前，可以闻到白带难闻的气味，外生殖器有瘙痒和灼痛感。

出现白带的原因很多，而且，白带本身也不一样。如果白带不是生殖器官发炎（如，阴道炎）引起的话，这当然只能由医生确定，那末，神经过度紧张也能导致出现白带。

不应认为白带将自行消失(尽管有时如此)。鉴于造成出现白带的原因很多，而且白带本身也不一样，因此，必须及时去请医生进行检查。

特别要注意保持外生殖器的卫生（阴道自己会“打扫卫生”的，因此不要用肥皂去洗）。不注意保持外生殖器的卫生，将导致出现所谓垢脂，加上尿渍和汗渍，那里就会成为病菌的营养基地了。

不可把白带和性兴奋时生殖器官排出的无色无臭分泌物

混为一谈。这种分泌物的作用是保持生殖器的滑润，使性交易于进行。为了避免使外生殖器官受伤，最好不要把这种分泌物擦掉（男人也会分泌出这种分泌物，同样不能与射精混为一谈）。

如果白带不及时医好，炎症将从外生殖器转移到子宫，再从子宫转移到输卵管，从而可能成为输卵管栓塞的原因，有时还会导致不育症。

滴虫病

关于滴虫病的危险，有必要在这里讲几句。这种病是由一种属于原虫类的滴虫寄生物引起，能导致消化系统和生殖器官感染。滴虫病感染主要通过生殖系统发生（这再次证明，性生活应当正常，并应避免偶然的性关系），表现是粘膜及泌尿生殖系统发炎。和排出白带一样，这时会感到瘙痒和灼痛，出现泡沫性和化脓性分泌物。在室内游泳池游泳，使用公用毛巾和擦澡，都会导致滴毛虫进入生殖器官。

男人患滴虫病的表现不太明显，病人往往甚至不怀疑自己是传染载体。女人滴虫病治愈后，如与有病的丈夫性交，可能会再度感染上这种病。因此，夫妇双方应同时进行治疗。

怎样防止白带？

为了防止白带，女人应当：

1. 在两次月经间隔期间应每天清洗外生殖器；用肥皂要适度，以免弄伤纤细的粘膜组织；

2. 月经期间停止性交，不在室内游泳池游泳，最好洗淋浴，不洗盆浴；贴身内衣裤应每天换洗；

3. 大便后，应从下而上清洗肛门，以免将细菌带入阴道；

4. 性交前男子应将阴茎洗干净；

5. 不发生婚外性关系；

6. 不要清洗阴道。没有医生指导自己也不进行注洗；

7. 不在人工加温的游泳池内游泳，以免传染滴虫病；

8. 在天然水域游泳后，应进行淋浴，并换上干游泳衣；

9. 食谱应合理、多样；多吃新鲜蔬菜和水果。

心理学家谈做母亲

可以毫不夸大地说，“心理学家谈做母亲”这个题目，足以成为一本专著，而不仅仅是一章，况且还是篇幅有限的一章的基础，但我们也清醒地看到，第一，包括不了的东西，不能全都包括进来；第二，在《少女百科全书》范围内，只能涉及每一位年轻母亲都关心的主要之点。

从一个心理学家的观点谈做母亲，这个题目包括的面极广，我们只能谈谈其中的两个方面：1.婴儿对于年轻的母亲意味着什么，以及2.处于新情况下的她，应当怎样处理好与丈夫的关系。

我们的女读者们如果同意这样做的话，我们就开始阐述我们的观点了。

年轻母亲与她的婴儿

我们从妇科医生的介绍中获知，正常的分娩是怎样进行的，还有，婴儿第一次把空气吸入胸腔时，是会感到疼的，而这并非新生儿产生的唯一令人不快的感觉。孕妇的产道，无论大自然的安排多么周到，对于婴儿来讲，有时就是不可逾越的障碍（试以母亲不能自己把婴儿生出来，而医生和助产士想方设法让孕妇自然分娩，但一切努力均告徒劳，而不得不进行的剖腹产术为例）。在一些落后国家以及医学不够

发达或缺少医生的国家，婴儿的死亡率之所以很高，其原因正在这里。

造成婴儿死亡率高的原因何在？首先就是因为婴儿通过产道时，头不是被挤扁就是被挤伤。发达国家的医生在绝大多数情况下都是首先抢救头被挤扁或被挤伤的婴儿的生命。但救了婴儿的命并不等于这个婴儿在生出来的时候心理上是正常的。不，他经受了一次休克性的震惊，而第一次呼吸时肺部产生的疼痛感以及他离开母体后来到一个他很不习惯的全新的环境，都加深了这种震惊。所有这一切都不会不在出生顺利的婴儿的心理上留下痕迹。而且，这种痕迹将长期留在头被挤扁或被挤伤的婴儿身上。

只要精心护理，婴儿被挤扁的头慢慢将恢复原来的形状。受伤的情况就两样了。母亲以及其他每天和婴儿打交道的亲人也许还看不出他的心理发生的偏差：婴儿非常好动、胃口很好，似乎与同龄婴儿没什么不同。心理障碍的最初征兆，也许要到6岁才显露出来，而这时，他已经第一次迈进学校的大门了。正是在学校里，起初是老师接着是父母才发现孩子在智力方面大大落后于同龄小朋友。最危险的是，不弄清孩子落后的原因，就在这个年龄对他采取各种惩处手段：不许他玩、强迫他一连几个小时地读书，或者，责骂他，有时甚至进行体罚。在这种情况下，孩子在心理上将变得更加痛苦，要他赶上自己的同龄人非但很困难，有时根本就不可能。

怎么办？第一，取决于老师，取决于老师与落后生家长之间建立的生动的富有创造性的联系。第二，关键是家长，是家长的耐心以及他们善于分担孩子的心理负担和智力负担的艺术。应当记住，分娩时曾出现过严重休克的孩子，不能

要求他们一下取得优异的学习成绩——这是他们力所不及的事。然而，对待这种孩子的耐心细致的态度，以及心理学家的咨询——如果有必要的话，——大多都能产生效果，而等孩子到了10岁时，他不但能赶上同龄小朋友，有时还能超过他们。唯有如此才能治好出生时受到伤害的婴儿的心理。到那时，就能说他不仅在身体方面而且在心理方面都是个绝对健康的孩子。

母亲，特别是第一次生孩子的年轻母亲的心理也会发生变化。让我们回顾一下几年前，女人从孕妇变成产妇、从产妇变为产后妇、接着又从产后妇变为年轻妈妈的那几个小时。其实，叫法本身的变化不仅反映了产妇机体发生的变化，而且也反映了她的心理变化。当产妇与新生儿分开，只是在喂奶的时候才抱来给她，喂完奶又抱走，以便让她恢复体力，从这时起，她在心理上便增加了新的负担，而且将要持续一周，直到年轻的妈妈出院时为止。丈夫和亲人的第一次拥抱，家庭新成员的欢乐，芬香扑鼻的鲜花，接着便是年轻母亲（我们这里讲的都是初产妇）对之毫无心理准备的新的日常生活。对这个不停啼哭的小肉团该怎么办，怎样给他洗澡，怎样换尿布，最后还有，什么时候喂奶以及怎样喂奶？如果一开头年轻妈妈身边有个有经验的女人——她自己的母亲或丈夫的母亲，帮助她逐渐熟悉这个新的角色，就好了。但，如果没有呢？年轻妈妈的住处准得变成洗衣房，尿布洗了晾，晾了熨，没完没了，永无止境。这时，要是婴儿又拉脏了，哭了起来，那就得把一切都放下，赶紧跑过去，抱起他给他洗（而婴儿又特别怕洗澡！）擦干净以后，撒点粉，包上尿布……忙得脑袋发晕！现在哪还顾得上丈夫呀，他看自己“退居”次要地位，心里难免有点生气，不是问给

他吃什么，就是找个借口跑到朋友家去（年轻的父亲不享有产假，这我们暂且不谈。一个星期中，除了星期六和星期天，其余几天他都上班，年轻的母亲不得不一个人料理一切，忙得团团转）。因此，许多年轻妈妈经受不住如此巨大的心理压力，感到精疲力尽，总想睡觉，并产生淡漠感，就完全不奇怪了。

这时该怎么办？应当指出，这里没有也不可能有现成的答案，一切取决于每一个具体的家庭的具体条件。不过，我们还是想提一点一般性的建议，但愿年轻的母亲、父亲以及周围的人都能这样去做。有了孩子的家庭必须形成一种正常的心理气氛，使休息、照看孩子和家务三者结合好。光靠母亲一人当然力不胜任，这在许多方面有赖于她周围的人，而首先有赖于她的丈夫的表现和他给予的实际帮助。

对待丈夫的态度

当我们在报刊杂志上看到讽刺那些年轻爸爸们的漫画——在产院门口傻呼呼地迎接怀抱婴儿的妻子以及笨手笨脚地在家里帮助她干活的样子，有谁能不笑呢？这些令人开心的漫画，却有一点最使人伤心，就是：多数第一次当父亲的男人，在料理生活方面原来都是真正的笨蛋。

毫无疑问，在那些欢天喜地盼望孩子即将诞生的家庭里，未来的爸爸们同样要经历一定的心理变化。引起这种变化的原因，大多是未来爸爸不得不多干些家务（而许多男人偏偏不喜欢干家务）以及妻子住进产院后，包括自己吃饭问题在内的所有家务统统都得由自己来解决。妻子抱着孩子从产院回家后，年轻爸爸们的境况也不会有所好转。许多父亲

的帮助仅仅限于晾晾洗干净的尿布以及做一些不太复杂的家务活（这里暂且不谈关于作为“生产者”的父亲的职能只是使成熟的卵细胞受精这一点。这种父亲尽管在生活中常可见到，但毕竟属于一种反常现象；如果要谈它的话，应由论述极其严重心理紊乱现象的专著去进行分析）。但是，就连晾尿布和做一点不太复杂的家务活，往往也会使年轻的爸爸们感到累得要死。要是年轻的母亲这时也感到很累的话，那么，当你们获知这个时期很可能成为这个家庭在不远的将来即将面临的那场悲剧的前奏，我想，你们是不会感到惊讶的。

好，关于年轻父亲的心理负担，我们就不继续讲下去了。现在来谈谈多亏丈夫的“善心”又增添了额外心理负担的年轻的母亲在这种情况下应当怎样做。

首先，每一位年轻的母亲都应当对自己丈夫的优缺点、他的童年的特点、教育水平、习惯、爱好等有所了解。责备、吵闹在这里无济于事。有些初次扮演父亲角色的男人，甚至偷偷地——为了不让妻子看见——吃孩子剩的营养品。他们这样做是出于本能，并没有清醒地意识到自己的行为，是无意识地想重温自己的童年。不要刺伤这些男人，也不要嘲笑他们的“缺点”，尽量对他们说几句好话，如对他们表现亲切，则更好。经历过战争以及住过医院治疗的老一辈人会告诉你们，他们当时渴望疼爱和怜悯，而护士和护理员对待他们就象对待孤立无援的孩子一样，在他们身负重伤、疼痛难熬的情况下，这种态度对于恢复他们的健康曾经起了多么大的作用。

一切取决于年轻父亲的个性特点以及丈夫和妻子生孩子以前的关系。有的男人优柔寡断，有的生性刚毅，有的男人家务活连手都不沾一下（他们这样做，或者，正确地说，他

们不愿这样做，不是因为他们懒惰，而是因为他们需要经常有人指点和指导他们）。有的则很主动，连不需要他做的，他也做了。这种男人也是可以理解的：他们很想做得好一些，但怎样做才会更好，连他们自己也不知道。

为了使家庭具有正确的心理气候，年轻的父亲一定要参加照看自己的孩子。不要不好意思向丈夫提出各种请求，你不提出要求，"让他自己去想该做什么"，——他缺少做父亲的经验，他自己不可能做到面面俱到。从这个意义上讲，年轻母亲在心理上就具有一定的优先权，这就是母性本能对她的启示。谁都不会想到要去证明大自然不存在父性的本能，但比起母性的本能来，父亲的本能对于婴儿在一定时候需要什么，实在太缺少感情和内心的理解了。

如果你不让年轻的父亲接近孩子，如果你认定你的丈夫什么忙都帮不了，当然也不排除年轻的父亲慢慢地会觉得孩子成了他的累赘的话，那么，孩子每天夜里啼哭让他睡不好觉，就会激怒他；家里乱七八糟、你的外貌、看书、看电视、吃饭不得安宁，总之，生孩子以前他有的和习惯了的一切如今都没有了，——这都会使他恼火。

关于男人的性需求，应当特别讲几句。生了孩子以后，他的这种要求丝毫未减，而年轻母亲在生孩子后的头几个月性需求已不如以前。在这方面，年轻母亲的心理负担与年轻父亲的心理负担，无论如何不可相比。

这里对年轻母亲有哪些忠告呢？首先应当记住，无论做母亲还是做父亲，除了心理负担不一样之外，都能进一步促进作为女人和作为男人的个性形成。年轻母亲和年轻父亲的利益在这里是一致的，因为它们都倾注在对孩子的关心上，接着，从孩子身上又回到他们自己身上。这种利益一致使构

成了年轻母亲和年轻父亲“共同语言”的基础。要努力发现你丈夫的真正需求，而不是满足他一时的愿望，尽量让他做他喜欢做的事情：用“我们的孩子”日记本每天作记录，为孩子和你拍一张照片，用录音机把孩子的“声乐创作”录下来，帮助替孩子洗澡，量一量洗澡水的温度，把吃的东西热一热，等。这些事是每一位年轻父亲都干得了的，而且，他们会觉得任何人都不可能干得比他们好。慢慢地，当你自己有事，忙于家务或体力和心理过于疲劳需要休息一下的时候，你的丈夫就可以顶替你几个小时了。使年轻的父亲与孩子脱离接触的做法，只能导致你的丈夫越来越寻找借口下了班“多呆一会儿”、星期六和星期日“溜出去”，而这必将惹你生气，互相挑剔、争吵，大吵大闹也将随之开始，最后还会发生闹离婚的情况。

换句话说，你当了孩子的母亲以后，在一定程度上还得当你自己丈夫的母亲，而对待这个“大孩子”，尽管他是你的丈夫，你也得象对待孩子那样。其实，这样做对你并不困难，原因只有一个：你已经做了母亲；而父亲要想成为真正的父亲，则困难得多。不必担心你把自己的“大孩子”“宠坏了”（这种危险的确存在，因此，凡事你应知分寸、有轻重）；而男人一旦看出孩子并没有把他从你心中赶走，他就会更加关心你，一周复一周地帮助你干活，而且越来越积极，干得越来越好，在你周围创造那样一种气氛，使你的心理负担一扫而空。他将主动控制自己的部分需求，开始更加关心孩子，成为孩子以及你的可靠生活支柱，和他在一起，你将感到心情愉快，信心百倍。

关于年轻母亲对待孩子和丈夫的态度，我们只有以上这点很一般的建议。如果说，在孩子降生前，你们只是一对互

相体贴的恩爱夫妻的话，那么，从孩子出生之日起，你们就组成一个由共同的利益和共同的目标连结在一起的家庭了。意识到只有她自己才能促进和谐家庭形成的年轻母亲，一定能正确地理解我们从心理学家角度关心做母亲的特点这一简单阐述的实质。

孩　　子

珍贵的五年

细谈生命第一年

社会和小孩

单身母亲和她的孩子

珍贵的五年

怀孕中。婴儿的最初需求。行为特点。婴儿发现世界。信心感。动物的经验和婴儿的经验。婴儿是家庭一员。走向独立自主。“他真叫我们生气”或儿童的任性和不良习惯。婴儿的睡眠。饮食问题。最早的社会行为习惯。儿童的固执。

细谈生命第一年

“一切顺其自然”。喂奶。婴儿的哭声。哄孩子和给孩子洗澡。婴儿的发展阶段。转变期。儿童行为偏离。奶嘴。怎样使孩子养成要便盆的习惯。“小破坏者”。反抗期——必不可少的发展阶段。

社会和小孩

父母的权利和义务。托儿所。父母和保育员的相互支持。怎样才能使孩子在托儿所不生病？不喜欢托儿所的孩子。小型托儿所。全托托儿所。然而，（外）祖母呢？保姆。幼儿园。幼儿园不能代替家庭。

单身母亲和她的孩子

完整的家庭还不是成功的保证。必须考虑到的不利因素。怎样教育失去父亲的孩子。

珍贵的五年

如今我们所有的人都是精确科学在探索地下和太空秘密方面获得真正惊人成就的见证人。在这个背景下，特别是把心理学的结论，似是而非的无可怀疑性和不大值得推荐的实用价值也考虑进去的话，那末，当代心理学的成就就显得微乎其微了。然而，印象是不足为凭的。那怕对当代心理学成就有浮浅的认识，也能发现大量新的、有趣的知识，其中包括这样深奥莫测的领域，如人的个性形成的基础。重大的进展也反映在对孩子发展最初阶段的研究中，不久前它还是“不解之谜”，就象月球看不见的一面是个“疑团”一样，因为苏联星际飞船迄今尚未把它的照片传送到地球上来。

认为孩子一开始懂话就应开始认真教育孩子的父母，以为用自己的生活经验为实例教导孩子，应该怎样做人，不应该怎样做人，他们也能听得懂。这样的父母却犯了一个不可原谅的错误。因此，举一个人人记忆犹新的例子并非多余，但我们宁可把这个例子作为趣事，而不把它当作必须遵循的规则。当一位母亲来到圣者面前，问道，她是否应该开始教育自己的孩子，或她是否应该暂缓教育孩子，以免使他负担过重时，圣者对孩子的年龄发生了兴趣。得知孩子已满五岁，圣者大声说道：“赶快回家去！你本来就失去了珍贵的五年！”

看来，并非每一位母亲都一定相信，正是孩子与母亲联系最紧的头五年，而不是头三年或头四年是她的孩子一生中最珍贵的时刻；但无论是头五年，还是头三年或头四年，都可以得出若干重要的结论，我们现在就来分析这些结论。最重要的结论是孩子从出生时起就应当处在父母日以继夜的照管下，并从他们那里得到我们习惯称之为教育的一切。当我们的孩子第一次对着我们笑，唤起我们幸福的反应时，当他第一次用含糊不清的声音喊出"妈——妈"，"爸——爸"，给我们带来无法形容的喜悦时；当他一边汲着鼻子，一边把积木搭成某种类似金字塔的东西，或以最认真的样子着手研究不听话的洋娃娃时，尽管我们尚未发现这一点，也不论我们是赞同还是不赞同，我们便已在孩子身上建立起日后能给他带来成果的观念了。孩子还不懂事的时候，最初的行为和行动就预示着孩子将来进一步发展的方向。我们后来给他的一切教导，他将在学校里获得的一切知识，简言之，生活将教会他的一切将带着从我们的孩子出生的最初日子和最初几个星期就灌输给他的那种痕迹。当然我们还不知道，他将成为怎样有才能的人，他的智慧和精力将朝哪个方面发挥，他是否善于保卫自己，是否能在自身找到为争取达到成就的力量。但为实现这一切的前提，早在他看上去还是好玩的傻孩子的时候，我们便在他身上打下基础了。我们还不知道，我们的孩子有朝一日将和谁结婚，我们的女儿将嫁给谁，他们在未来的家庭生活中是否幸福，但现在需要解决的问题是，我们的孩子是否令人喜爱，他是否善于自爱，有朝一日他是否会有自己的子女。我们不知道，我们的孩子将来是否能成为拖拉机手还是诗人，但我们现在应该关心的是要使孩子热爱劳动，任何劳动都能使他得到欢乐和加强他的高度责任感。

不难发现，所有这些品质对任何社会特别是社会主义社会都非常重要。社会若想成为健康的社会，就应密切注意使它的成员所具有的优秀品质不致轻易地消耗在琐事上。这对社会整体是重要的，对社会的每个成员也是重要的。从这个意义上讲，心理学正在对母道和父道的作用作出新的评价，对它们的重要性作新的理解，同时对父母所承担的不可推卸的教育子女的责任也作了新的理解。

怀孕中

生育孩子——无论从哪个方面来看，其中包括从心理学的观点来看都是一件大事。家中的人都带着迫不及待的喜悦心情盼望孩子的诞生，同时详细地磋商为了尽可能更好地迎接新公民，需要做点什么，怎样做。往往是，喜悦中夹杂着不安和担忧的因素，我们的孩子将进入怎样的世界，未来等待他的又是什么。虽然我们暂且还不知道，出生的将是儿子还是女儿，他(她)的眼睛是什么颜色。等待着婴儿的不仅是整套的衣服、摇篮车和其他日常生活必需品，而且是母亲和父亲以及其他家庭成员对他的关怀，他们的知识和经验，希望和理想。这一切当然要反映在对孩子的教育上。从这个意义上讲，大家带着欢乐的心情所期待的孩子的处境，与被视为夫妇生活不可避免的结果，或被父母视为不必要的麻烦、多余开支的根源而“不该生的”孩子的处境将大不相同。可是，对待尚未出生的婴儿的态度的形成不仅受以上情况的影响，何况这些情况大多带有附加的性质。对待未来婴儿态度的起源应该首先在父母的个性深处，在父母本人生活的印象中去寻找。童年时代的印象和与自己父母相关的经验，无疑

是真正的起源之一（我们这里所理解的“父母”一词既是亲生父母，也包括养父母）。自然，并非每个人的童年都毫无波折，物质上都有保障。但如果童年时代是欢乐的，如果童年是在互爱互助的人们中度过的话，那么显而易见，整个一生都将留下一种信念：做儿童是美妙的。有正常的童年生活的人成为大人后，总是比其他人更努力地安顿自己的孩子，他们要最好和最完满地在孩子身上体现自己——这一点也不奇怪。我将成为怎样的母亲和我将成为怎样的父亲——这在一定程度上取决于我们的父母怎样对待我们，他们怎样相互对待，他们曾经是幸福的还是不幸的。

在和年轻父母的谈话中，我们常可听到，在孩子教育问题上他们遵循的是自己从未体验过的原则。请听一位年轻母亲说的话：“童年时，我常挨打，而现在，为了不打我的淘气孩子耳光，我很难克制自己。”这可以说是把从自己童年引伸出的方法直接用在自己孩子身上的例子。父母采取和自己童年时所感受的“相反的”例子，实质上也说明了这一点。这里仅从许多例子中举两个：“我不记得有哪一天我不挨打，因此我连手指也不触动自己的孩子”；“童年时代我在贫困中长大，现在我不让我的子女再缺少什么。”可以看出，这两个极端（我们没有单独考虑这两个极端之间的过渡处理方法）都与年轻父母在童年时代所得到的经验有直接关系，现在又以不同程度转移到了自己子女身上。从这个意义上讲，未来在父母对孩子的教育是开始得非常早的，事实上早在子女出生以前就开始了。

此外，不应撇开未来父母不仅在自己的家庭中，而且在他们有来往的朋友和熟人的家庭中所获得的经验，以及在学校里听来的孩子对自己父母的议论，还有青年时代从书本、

戏剧、电影、电视中学来的经验。同时也应考虑到和同志、朋友相处中的经验，相爱者的以及夫妇生活本身开始阶段的经验。如果年轻人在自己的隐秘感情中感到满足的话，如果他们的爱情有明确的方向，那就可以确信，他们非常想在孩子身上看到自己幸福的继续，甚至甘愿为了孩子增加自己的劳动和操心。于是，我们在这里看到的如果不是方向本身，至少也是这种方向的趋势。

有时，用没有孩子的夫妇和抚养别人的孩子的例子能更好地判断对年轻父母来说，孩子意味着什么。在这里可以看到一种愿望：希望有某个人，把自己的爱献给他，共同关心他，他将成为家庭的最高使命在于延续人类这一朴素真理的见证。一个没有独立生活能力的年幼孩子，无法自卫的小娃娃，正是以自己缺乏自卫能力而让两个相爱的成年人感受到发现的欢乐、眼前蓬勃发展的生活所产生的满足和担心、激动和操心，这个小毛头使他们感受到任何美的享受不能与其相比的陶醉；他丰富了只有在父母和子女共同生活中才可获得的经验。孩子的出生，其中包括收养的，使家庭的团结得到发展和巩固，随着孩子的成长，父母的美德也得到了完善，积累了只有人类所固有的不可重复和不可替代的生活智慧。

婴儿的最初需求

从婴儿出生的头几天开始，就奠定了他的心理需求的基础，他的精神发展有赖于对他的心理需求的满足，这个事实成了心理学家的另一个重要发现。

婴儿具有一定的生理需求，满足这种需求，他才能生活下去，这对任何人都不是秘密。婴儿需要保持热能，需要喂

养，预防外伤、疾病等。心理需求也是这样。虽然心理需求对婴儿的生活不会造成直接威胁，但如果这种需求不能得到满足，可能会出现这样的情况：他的性格形成会偏离常规，最终处在危险的境地，使孩子从社会的有益成员变成所有人的沉重包袱。

科学暂且还不能以数字的精确度来确定，在婴儿身上奠定了多少和怎样的心理需求的基础。我们不了解这些需求之间的相互关系，但从我们所掌握的资料中可对婴儿的充分发展作出重要的结论。这些资料是详细研究那些失去与父母正常联系的儿童的精神发展后得来的。首先我们对从乳儿到小学毕业前在儿童保育院、诊疗所和其他专门机构里教养的儿童进行了观察。应该立即指出，虽然这是一些具有很好的卫生设备和拥有训练有素、技术水平高的服务人员的慈善机构，但这些机构里的被教养者的特点是受到严重的心理障碍，这在他们对待其他儿童和成年人的态度上，对待学习和工作，对待异性的态度上，表现得尤其明显。有时这种障碍带有这样明显的特性，乃致影响孩子在社会中找到自己的位置。然而，我们得出最重要的结论是，障碍在儿童正常的心理发展中一般在一岁后立即表现出来，但障碍的基础早在婴儿喂奶的年龄时就已经奠定。应该强调指出，这种障碍并非是多样性的和个体化的，因为它们可以用起因特点来解释（起因的基础对每个人来说完全是个体化的和唯一的）。我们所指的障碍，在一定程度上是所有失去父母教养的儿童都具有的，它们有共同的即我们所说的标准的特点，由此我们可以推论出（补充调查只是证实了我们结论的正确性），是上述机构感情贫乏的环境形成了特殊的性格特征，这反映在我们观察的所有孩子的身上。我们对已有资料的分析，虽不绝对明确，

但已足以充分说明，在儿童发展的哪个阶段哪些心理需求没有得到满足，哪些心理需求得到歪曲了的满足。

同时我们也查明，障碍在儿童心理发展中不仅和专门儿童机构的特殊环境相关，类似的障碍我们也在表面上物质充裕的令人满意的家庭里发现，这种家庭里的内部生活条件和儿童保育院的生活条件毫无区别，充满着父母对自己子女漠不关心的冷淡气氛。

幸运的是，如今真正意义上的孤儿非常少。如果说在我们的时代被称为“父母健在的孤儿”的数目正在增加，那也不是什么秘密。那些表现仿佛没有子女，因此对子女不负任何责任的年轻父母如此之多，业已引起人们的不安。这些枉做“父母”的人，宁愿把孩子送收养院，而不是送托儿所。就是送托儿所，最好也是全托，而不是半托。连节假日也会“忘记”去看他们！这种可悲的父母对待自己子女如此态度的动因很简单，简直到了无知的程度：孩子太干扰他们的利益，他们自己还非常年轻，想生活得快活些等等。除了这种缺乏父母对自己子女任何关怀的极反常的形式，还存在着一些不那么明显无礼的，往往以看似关怀的“过渡形式”掩饰着的，危害儿童心理正常发展的形式。无论如何，我们看到的是父母利益和孩子利益之间所发生的竞争，而一旦事情发展到竞争，孩子总是不可避免地要输的，只关心自己快活的父母把他送往哪里，他只能默默地呆在那里，别无它路可走。

类似情况也出现在那些只满足孩子生理需求的家庭中，它们不能使孩子得到欢乐，而父母却得到最完满的幸福感。关于这一点我们在上面已经谈到。在一些情况下，孩子心理需求受限制，是由于父母不懂得或缺少关于孩子首先需要什么的信息。在另一些情况下，则是由于父母本身不善于表达

真实的感情。还存在着第三种类型——无能为力的父母。这种类型的父母由于怕疾病传染给孩子而隐瞒自己的感情，或相反，怕过分地溺爱他。这种父母认为，如果他们过多地照顾自己的孩子，或公开对他表示好感，他们的孩子适应生活的能力就差；遗憾的是，生活中的确缺少人与人的同情、关怀和照顾。

经常更换孩子的教育者，把他从一个儿童机构转换到另一个儿童机构，特别是当他尚未找到可信赖的替代者时，而和母亲分离等等，都会造成一定的问题。

行为特点

当代心理学证实：在婴儿出生后的最初几个月里，需要足够数量的外部推动因素，为的是使他的中枢神经系统能够调节到一定的“波度”。通过这个“波度”，外部的推动因素进入大脑，在大脑里起作用，这种“波度”的波段决定着孩子和周围世界的联系程度。试以实例说明。众所周知，存在着体弱的儿童，他们出生后，吃得非常少或完全拒绝母亲喂奶。当代医疗措施可以挽救孩子，但如果这个孩子现在开始多吃甚至三倍的食物，他在体重和身高上终究赶不上一开始就饮食正常的同龄人。当孩子从小就感到缺乏推动因素时，就会出现类似的现象。嗣后，无论“喂”他多少，无论用怎样的真情实感去感染他，他也不可能充分地接受前进的推动因素和从中得到益处。正如我们所讲的，孩子应有的和周围世界接触的本领便从根本上遭到了破坏。

从客观上来看，我们发觉很少见到阻碍儿童心理正常发展的明显情况，然而较常见的轻微的阻碍形式是没有充分估

计外部推动因素的重要性，我们经常和首先见到的是由于家庭成员过分忙或有其他“需要”，孩子长时间地一个人在一个地方度过，在他的视野里什么也没有变化，他的周围环境单调乏味，一切都是静止的。谁只要仔细地观察一下二、三个月的小孩，他就不会不发现，如果他的小床栅密密地被帷子围住，洁白的天花板上又没有什么能吸引他的视线的话，他就会把注意力集中到通过树叶间的空隙照射下来的忽隐忽现的阳光上，这引起了他莫大的兴趣。这就是为什么如今我们已极少在幼儿园乳儿部或托儿所喂奶组里见到象医院里的那种全白的颜色。色彩鲜艳的天花板能吸引孩子注意，小床上面应挂些漂亮的玩具，它们在孩子的触动下摇来晃去，一旦它们失去对孩子的吸引力时，则应更换别的玩具。

如今我们已经不那么坚决地反对摇着唱着哄孩子入睡。但我们主张一面抱孩子，一面指给他看周围的东西，告诉他叫什么，抱他走得近一些，让他能看清楚。被我们的祖母辈抛弃的“合乎卫生”的老办法又重新受到重视。因而我们不想说，孩子必须催眠，安慰，喂食或一哭就给他换襁褓。过多的刺激和缺乏刺激同样都是有害的，不加分析地满足孩子的一切要求只会造成娇生惯养的陋习，对他的性格的形成没有好处。然而我们应该好好地理会，孩子不是娱乐品和缺乏感情的机器人，而是带有充分个人需求和发展可能的独特的个人。这就是说，不同的孩子应该不同地对待，应考虑每一个孩子的自身特点。

孩子在食物和睡眠方面的要求可能各不相同，哪怕是双胞胎也会不同。这种不同可能表现在他们对热、冷、外界突如其来的刺耳声音、某一种噪音及父母和他接近程度等方面的反应上。每个孩子的神经系统对待同一类现象的反应也不

相同。如果我们想使我们的所有儿童都达到某种同一的目的，这无疑是指健康和和谐发展的个性，那么我们必须学会对待不同的孩子采取和他个性相适应的方法。

婴儿发现世界

在上一节中我们已经跨入幼儿主要心理需求的第二个环节，也就是进入教育阶段（我们所理解的孩子心理需求的第一环节是父母对孩子的爱抚和关怀）。单纯促使孩子受教育是不够的，这种促进因素该有一定的意义，必须使孩子明白易懂，让他能够消化这些因素，从中形成为他的未来作准备的经验积累。这意味着孩子首先需要适量的和相互结合的人道的推动因素，使得孩子能真正借助它们进行学习。例如，在孩子出生后的第二个月结束时，母亲俯身面对活泼的孩子，突然会发现孩子已能对她笑了。这第一次微笑虽是一种很小的变化，但它却是孩子开始意识到自己生活的奇迹，是孩子与周围，对他来说暂时还只是集中在自己母亲身上的新的世界进行个人接触的第一个特征。

孩子的第一次微笑总能引起家庭中普遍的欢乐，从这时起大家都努力一次又一次地引孩子笑。比别人更多这样做的自然是母亲，她利用每一个空闲时间，尽量和孩子在一起。她和他谈话，自己对孩子笑，她的欢乐的反应激励着孩子，使“期望”的行为在他身上得以巩固。于是，典型的人际关系的进程就从此开始。一切都随着发生了，孩子开始嘟嘟囔囔地说话，他开始要求喂他吃，他发出第一个有意义的词，他能自己坐尿盆，他能制作自己喜欢的简单的玩具，受到周围人的赞许。对孩子行为中的不良表现，我们无论如何也不要对

它作出赞同或默认的反应，对它淡漠一些，在某些情况下还应给予惩罚。致于在每个具体场合下应该怎么做，可从各种关于教育的参考书中了解。可是在这里，如同在一切情况下一样，涉及孩子的问题，重要的在于掌握感情的分寸，注意惩罚不能超过赞许，无论如何也不要在孩子的印象中造成母亲的身份或家庭中其他成员的身份和他完全一样。

最初的教育在于，母亲和家庭的其他成员成为孩子的第一批老师，这自然还不是大学，这里没有决定孩子在人类活动的某个方面是否能成为合格专家的考试，但对未来的生活而言，决不能轻视这种最初教育的重要性。教育孩子的最初课程是要使孩子学会学习，而不是出于对科学的爱好，也不是单纯地为了自己亲人的欢乐。他将懂得学习是重要的，为此值得作出努力，学习会给亲人们带来欢乐，也给自己带来愉快，从而使孩子养成给予欢乐和接受欢乐的习惯。

综上所述，不难得出这些包含着一定含义的推动因素以及他缺其不可的这些人的不可替代性，在孩子的生活中意味着什么的结论。当身旁的人不是那个看到孩子已经学会了点什么而感到无比欣慰的人时，当能够赋予孩子的一切发现和发明唯有孩子及父母才理解的意义的母亲和父亲不在时，孩子不仅将比他的幸运的同龄人学会得少，他在进一步学会了解世界的能力方面也将显得逊色。

信心感

现在我们来谈谈孩子的第三个主要心理需求——和周围人建立感情联系的需求，或同样可以说，感情上树立自信心的需求。每一个正常发育的孩子在出生后的第七个月会突然

出现一种初看起来令人奇怪的行为特征。他突然无缘无故地对抚育自己的成年人中的一个表现出依依不舍的样子，对他（她）明显偏爱，如果见不到“他”（“她”），孩子就要表示抗议，如果他（她）经过孩子的身旁，没有注意他，他就要耍脾气，如果他（她）没有对孩子想和他建立联系的尝试作出反应，孩子就会伤心地哭起来。一般地说，母亲是孩子这种感情眷恋的对象，但天性没有赋予母亲享有类似优惠的保障权。孩子感情上的眷恋对每一个人都有可能产生，只要他能象母亲那样关心他，如祖母、姨妈、父亲、邻居、托儿所的保育员等等。显然，这种关系对母亲来说比周围其他人更容易建立，有时孩子不得不从一些人当中去挑选这样的人，挑选来挑选去，竟没有人能长时间地吸引他的。

大约过一个月，就是说，在出生后第八个月，孩子开始懂得属于自己的东西，寻找并设法保护自己的东西免遭损害。相反地，别人的东西在孩子的心理上就减弱了安全感。看来，在这个阶段孩子初次体验到依赖感，这种依赖感好象是反常的表现，但它是一个人日后具有强有力的独立性和自主性的必要条件。许多观察兽仔的实验和调查儿童的结果已成功地证实，这种感情上的依赖性对孩子一如建立了某种“后方”或“信心的码头”，随后他将从这个码头出发到充满奇遇的航行中去寻找对世界的认识。在这个时期开始形成“我的家”的概念，这个家日后在孩子的一生中将起重要的作用。

美国心理学家哈劳曾长期在猴子身上进行实验。兽仔在他的实验室里脱离母亲的养育，那里是用人造模型代替真正的母亲（铁架上裹着兽皮，兽仔可以抱住它，兽皮上留有洞眼作孔头，通过洞眼小猴可获得食物，这个模型的头和活生生的猴子头大不一样）。猴仔长大一些后，进行试验的目

的在于证实，猴仔在复杂曲折的情况下怎样采取行动。把某一可怕的东西——震耳欲聋地敲着鼓的机械熊放入笼里，猴仔对这轰鸣的“怪物”的反应是不完全一样的，那些缺乏“妈妈”教育的猴仔害怕得躲藏到角落里去，在那里发愣，处于无援的绝望之中，那些在“妈妈”教育下的猴仔同样感到害怕，但却逃到自己妈妈身边，紧贴着她。过了一段时间，这些猴仔就变得不同于失去妈妈的猴仔，他们安下了心，开始观察使他们受惊的东西，然后走近它，触动它，最后竟动手拆开这玩具。换句话说，他们甚至只要感到背后有人造“妈妈”，就找到了克服恐惧的力量，认识新的和未知的东西代替了恐惧。后来，当小猴子长得比人造妈妈高的时候，可再进行一次试验。但这一次，人造妈妈被聚乙烯的薄膜盖着，试验的结果还是和过去一样。在隔离中长大的猴仔，惊慌地躲到角落里去。经常和人造妈妈在一起的猴子则用两手抱着人造模型，使自己获得“信心”，在人造妈妈的保护下研究敲鼓的熊。

这个例子在许多人的记忆中唤起了家庭生活中熟悉的场景：孩子躲藏在母亲的裙子背后，用一只眼睛注视着周围发生的一切。如果他抱住爸爸，那么他不仅敢于把手伸给圣诞老人，就是穿着蓬松皮袄，带着镣铐的魔鬼，他也敢把手伸过去！

哈劳教授进一步观察受自己保护的兽仔。在完全隔离状态下长大的猴子表现出严重的病态心理。雌猴对待自己的幼崽格外野蛮。他们对自己的崽儿一点也不感到兴趣，无礼地疏远他们，打他们，然而愈是粗暴，猴崽愈拚命地试图从她们那里得到保护。雌猴的举动使人们产生了一种可怕的印象，正如哈劳所写的，“连实验室里有经验的工作人员看到后，也

不能不引起感情上的震惊”。介绍了这些实验后，我们可以断言，外部环境的简单变化（全部的或部分的隔离）在作实验用的动物中可造成不可逆转的偏离正常的心理状态。

捷克斯洛伐克疗养地卢加乔维茨婴儿收容所主治医生丹博尔斯卡，对不论是在正常家庭条件下，还是在收容所的条件下长大的一岁前的儿童进行了不少有趣的观察。收容所向儿童们展示“可怕的”玩具——凶猛的大熊，在家里抱坐在母亲膝上长大的孩子，尽管处在医疗室的陌生环境下，只是片刻感到惊慌失措，接着便开始观察玩具，并和它在一起玩。收容所里同样年龄的孩子，抱坐在护士膝上长大的，而且对医疗室的环境非常熟悉，对这里进行的实验却也惊慌失措，就是将玩具藏起来，他长时间仍不能平静下来。一些人有这样的自信心，而另一些人没有，显然，这不能不反映在儿童未来的一切行为中，反映在他们对待人、物、思想等的态度上。

从长期生活在缺乏感情表露的环境里的儿童身上，我们常常可以看到不仅在童年的行为中，而且在他们长大后的行为中所出现的严重的不良现象。他们很难与人亲近，一般地说，他们没有能力成为某人的依靠，他们实际上也很少依赖别人的支持。这样的青年人可能是走运的，他将会遇到这样的伴侣，不论对他们中的任何一个来说，感情的反应都是不重要的，但这样的情况极少。然而他们的孩子将在什么样的环境中成长？我们以后是否会谈到这种类型的儿童，谈到他们的性格偏差和行为特点是否是“天生的”现象？我们认为，将会得到更正确的证实。这里我们遇到的反常现象是植根于家庭的不良气氛中和孩子发展的不良条件下的感情贫乏的表现，它将一代代传下去。

于是，可以看出，当代科学向世界揭示了一个老真理：孩子需要爱。这当然不是说，让孩子娇生惯养，放任他耍脾气。我们所说的爱，应该是孩子在初次和自己的亲人交往便具有坚定的信心，他是属于谁的，在母亲和亲人的身上可以看到任何时候也不会抛弃他的人，他可以信赖他们。当母爱成为无边无际的，不知任何节制的时候，那是不好的。当母亲成为自己爱的牺牲品时，同样也是不好的。母亲对孩子恰如其分的爱，应该是严格的、一贯的，甚至是严厉的。为了使自己的孩子将来生活得更好，牺牲自己的力量和健康的人愈来愈多，但这是不值得的。母亲把自己的一切毫无保留地献给自己的孩子，使他们真正生活得更好，可最终他们连该拒绝什么也不知道。这种情况是可能的。于是就产生了问题：他们能否成为比他们自愿吃苦的母亲更幸福的人？他们能否成长为坚强的、和谐发展的和有益于社会的人？照我们的看法，如果母亲和父亲在家庭中能创造这样的条件，使自己感到和子女在一起是幸福的人，这对孩子是非常有利的。忘我的、感到委曲的、牺牲自己一切的父母，任何时候也不可能为自己的孩子提供健康的感情联系能得到充分而全面表现的环境。

我们常常听到母亲抱怨说，他们化在子女身上的时间不少了，为了物质上的富裕，他们不得不把所有的时间和精力都化在工作上。虽然在类似的抱怨中包含着合理的因素，但这不全是对的。教育的成效不取决于母亲在孩子身上化多少时间，而主要取决于母亲怎样对待他。换言之，对孩子来说，更重要的是，他从母亲那里获得什么样的感情，而不在于坐什么样的童车带他出去散步。

动物的经验和婴儿的经验

自《少女百科全书》第一版问世以来又有许多新资料说明动物幼崽与婴儿的表现有不少共同特征。如，出生后得不到抚爱的动物幼崽，长大后一般都更带野性，而这种野性的因素，我们在童年早期失去关心和照管的成年人的表现中亦可看到。正因为如此，我们才把动物和人的幼年叫作生理心理转变期，原因是正面经验和反面经验的紧张积累过程都是在这个年龄发生。

大家知道，人的大脑在生命第一年末只能达到最终重量的50%，到第三年才达到80%。这时，外界发生的各种事情和变化，凡涉及婴儿的，都要在他的意识中被记录下来，并将对他今后的行为表现打下明显的印记。

关于婴儿的整个健康状况和心理状况，情况亦是如此。对动物进行的实验表明，如果它们的幼年是在与外界隔离的环境中长大的话，这永远都会引起它们行为表现失常。我们在前面已经举了G．F．哈劳对猴子进行试验的例子。下面再举另一个例子。在转变期与其他狗和人相隔离的小狗，其表现就很怪癖、它站在那里，不是举起一只爪子遮挡脑袋，就是蜷缩在角落里，总好象害怕什么似的。小狗这种不由自主的恐惧感，在隔离解除以后，非但不会消失，而且将转移到对整个周围世界。它不是跑到远远的地方离群索居，就是紧紧地靠在使它想起以往角落的墙边而心安理得。如我们所说，在这种情况下，它内心正在滋长着一种希望与世隔离的坚定愿望。孩子完全隔离的例子，所见极少，专门论著对此有详细的叙述。但是，人和高级哺乳动物发展史积累的所有

例证都说明，暂时与个别的人和对业已产生最初依恋之情的环境脱离接触，也会给日后整个生活带来不可逆转的变化。

不同类别动物的社会行为发展，互不相同。多次试验均揭示了在婴儿出生其中的成年社会组织与其早年的社会习性之间存在着很有趣的联系。这一点在狼的身上看得尤其明显。在开头两三周内，母狼对幼狼非常关心，既使要离开它们，顶多只是几分钟的时间。但过了三周后，母狼离开狼窝的时间就长得多，因为它们要去觅食，所以，一昼夜顶多看见狼崽一两次。不过，也正是从这时起，小狼便进入了一个对它来说是新的时期，我们称之为社会定向。它开始有可能尝试对它们表现出一种社会性的态度，并使之巩固下来，对待她们已不象对待与它们的联系虽未完全断绝但已变得越来越少的父母那样，而是象对待同住一窝经常相守在一起的同类那样了。这种早期经验便构成了狼群典型的成年社会组织的基础，这种社会组织不是由父母和子女，而是由首先在年龄上相同的若干个体构成。

比如狒狒。小狒狒出生后一连数周寸步不离母亲，只是在找其他小狒狒时才偶而离开一下。这里同样表现出最早的社会定向，但与狼群不同的是，这种定向的目的不仅是与比自己大的（指母亲）而且也与自己同龄者建立接触。这便促成了以年轻个体和成年个体之间交往为主的狒狒类社会结构的形成。

动物幼崽转变期社会发展的过程，与该类动物有代表性的社会定向紧密相关。如将这一规律搬用到人的身上，我们就会发现，孩子幼年的社会定向与人类社会的结构和组织有着不可分割的联系。换句话说，每一代新人的形成都说明，在人类社会中各年龄组代表者之间的联系永远不会中断。

为了不使我们的男女读者对这种泛泛而谈产生厌倦，下面引举一位护士的话来活跃一下，她干护理婴儿工作已有20年工龄了。这位生活经验相当丰富的女人说："我看得很清楚，各个家庭的物质富裕正在日益增长，但我同样也看得很清楚，花在教育孩子上的时间正在变得越来越少。这特别表现在他们的食谱安排上。每个星期天母亲做的都是布丁，结果，孩子星期一送到幼儿园的时候总是饿得要死。如今的年轻女人的表现真叫我谅讶，她们总该有机会和孩子单独呆一会儿吧。她们不是带孩子去散步，而是把和她一样也是年轻母亲的女友请到家里来玩，坐在那里喝咖啡，一坐就是一天，手里还夹着香烟，谈来谈去无非只是她们感兴趣的新闻。她们的孩子还不会想出做什么游戏来玩，这时只好呆在房间的角落里发傻"。我们不想从这段不失观察力的话里引出含义深远的结论，但也不能不指出，那些社会表现十分异常，与我国社会的社会结构毫无共同之处的年轻母亲，在今天已越来越多。

婴儿的社会定向进程，或者，换句话说，他在转变期对人们的依恋，从他的第一次微笑开始，以他具有分辨亲人面貌的能力结束。婴儿最先认出的只是母亲。社会定向的第一时期到第七个月底结束，接着便开始第二时期。这时，婴儿能准确无误地分清熟悉的面貌，家中若有陌生人出现，他的反应开头是冷淡，后来是害怕（鸟类也是如此）。母亲以及其他亲人的信赖能够使婴儿这种本能的害怕感渐渐变小直到完全消失。

信赖以及由信赖产生的自信，自己属于某个人以及这个人随时都会来帮助他的这种意识，均产生于童年早期经验本身。因此，从一开始就必须使人感觉到世界对于他是可以理

解的、容易了解的和必不可少的现实，他周围的事物和现象都具有一定的意义，都是可以认识的。而婴儿对待世界的这种态度，只有在母亲的影响下才能形成。

因此，由于社会定向的原因，我们与之交往的年满一岁的婴儿，已经：

——能够准确无误地分辨亲人和熟悉的人的面貌；

——能对他们的表情和语调作出反应；

——懂得夸奖和不赞成；

——对母亲更加依恋，有母亲在就感到安全；

——学会从母亲那里寻求保护，有母亲在身边就能克服不知什么原因引起的害怕感；

——对因紧张不安引起的紧急情况反应强烈。

即是说，满一岁的婴儿已经具有形成自己从事积极活动的活力的一切条件，而这种活力首先就表现在动作和嬉戏中。让我们再来看看对动物进行的试验，爱好嬉戏的，显然是那些在正常条件下成长的动物。挨饿的小狗或意识到自己被抛弃的小狗是不想嬉戏打闹的，它只会蜷缩在角落里，保持一个姿势发呆或可怜巴巴地哀嚎。不能克服内心紧张和害怕的婴儿，也不会嬉戏和玩耍。

如果婴儿不知为什么不想玩，那就糟糕了吧？可以负责任地说：是的，很糟糕！因为长期不想玩的婴儿，他的敏捷、手脚配合、协调一致的能力、顽强精神以及具体思维，都不能得到发展。简言之，凡有助于他在嬉戏——这是大人的工作和婴儿特殊的生命活动形式的等价物——过程中展现自己的一切，都将在他身上停滞。

婴儿是家庭一员

让我们再往上走一层，转向研究心理需求的第四阶段。这个阶段涉及婴儿的社会体现。前已述及，婴儿到了7—9个月时，深刻的感情已开始把他与母亲联系在一起，到一岁时则达到顶峰。2岁至3岁是婴儿与家庭成为一体的时期。这里指的，不是他开始认出父亲、祖母或婶婶——他早就认得出他们，并且能够分清他们了。从婴儿迈出接触物的世界的第一步，从他呀呀学语进入人的世界起，他就开始能根据家庭不同成员对他的态度，根据他们对他同一种行为作出的不同反应来区别对待他们了。换句话说，就是：他已经开始能够区分每一个家庭成员的所谓社会作用了。婴儿不是根据父亲和母亲、祖父和祖母彼此对待对方的态度（虽然大人在这方面也应当表现出分寸和互相尊重），而首先是根据他们对待他的态度来了解他们的作用的。随着对所有这些区别的了解，对自己的自我意识亦开始在婴儿身上形成。满两岁时，这种自我意识已大大发展，甚至到了家庭往往出现来自婴儿方面的带有抗议和执拗形式的冲突的地步。关于这一点，我们在后面还将从另一角度谈及。婴儿开始根据大人对自己行为表现的反应扮演各种不同的角色："好孩子"、"调皮鬼"、"娇生惯养的好哭娃"。他从听话的孩子变成不听话的孩子，从不听话的孩子又变成听话的孩子，如此的善于变化，实在令人惊奇！

如果说一岁以前，孩子仿佛是母亲的影子，没有母亲不敢迈一步，唯恐陷于惊恐的话，那末，到了两三岁时，他身上便越来越显露出属于他的个性的特有品质。到这个时期结

束时，他甚至会成为（当然，这是我们的设想）家庭其他成员合格的伙伴，要求他们对他平等。正是在这个时候，年仅3岁的小男孩会用令人不知所措的坚决口气宣布说，“长大后一定要娶妈妈。”而3岁的小姑娘也会以同样的自信告诉大家，她“将来要生4个孩子。要和爸爸到非洲去。”

我们不必走得太远，象心理分析家那样从这些以及其他幼稚的声明中去探讨小男孩或小姑娘们的那种下意识的愿望，想占据自己父亲或母亲的地位并得到他们彼此给予对方的垂青。但也不能不看到，关于男人和女人、父亲和母亲的不同职能以及关于出嫁和结婚，这个年龄的孩子无疑正在形成自己的概念，尽管它带有非常幼稚的性质。同时，从这一观察还可得出前已提及的一条显而易见的结论，即：婴儿在与父母交往中积累的早期经验，将会成为未来生活伴侣理想和家庭生活理想的道德基础。

如果向前看一两年并观察一下我们的孩子玩什么游戏的话，那末，我们定会发现不少可供思考的东西。当我们的孩子玩“做英雄”的游戏时，我们突然会发现他们扮的就是我们自己，而他们模仿我们讲的话、我们的表情乃至姿势，风度以及我们的一些习惯竟如此的准确，我们不仅会感到惊讶，甚至会不寒而栗。扮演母亲角色的小姑娘，会因为吃早饭时看报纸而骂扮演“父亲”的邻居家的小男孩：“你一生一世，哪怕有一次吃早饭时不看报，同自己的老婆谈谈心也好呀？”邻居家的小男孩又会学着自己父亲的“腔调”，而且完全象他那样向“妈妈”建议：“咱们看电影去吧。这群孩子吵得叫人耳朵都快聋啦！”孩子不仅学我们的话，而且学我们的眼神，并在做游戏的时候反复这样做，可谓心领神会。日复一日，总有一天恐怕连我们的眼神和我们的举止也会成为他的

信念和性格特征。

怎样才能做到一方面使孩子有充分的可能去了解生活的丰富多彩以及他的父母和其他人所履行的社会职能多样性，另一方面又不使他模仿任何人并在此基础上形成自己的个性呢？除了感情、思想和行为各方面均很丰富的共同家庭生活——而不光是家庭成员的共存——之外，暂时还没有想出什么更有效的办法。如果一天当中全家哪怕能有一次围坐在桌旁互相谈谈心，这对于对孩子进行真正的教育，恐怕比让孩子独自一人吃一大堆香蕉具有更大的意义。把干惯了的日常事务暂时放在一边，共同去度假，互相关心体贴，这对孩子的情感发展和社会发展能起到良好的推动作用，对他极其有益。我们认为，重要的是要让孩子知道他的父母在哪里工作，从而产生要帮助他们的愿望，尽管他的帮助显然只是象征性的。如今，我们的孩子们到大人劳动的地方去只是“参观游览”，且只在学生时代进行。在此以前，他们看到的自己的父母，不是为家务操心便是在花园里忙个不停。我们丝毫不想贬低父母充当主要老师的生活课的意义，但这只不过是真正劳动生活中的局部，因此，我们坚持年轻父母应利用一切机会来扩大孩子关于劳动活动的概念，逐渐培养他的劳动习惯。

这里顺便谈谈习惯问题。让孩子学会帮助大人干家务活，以此作为第一堂“职业技能”课，不仅可行，而且十分必要。这样做可使他不产生“家务活都是不屑一顾的小事”的看法。我们自己在家中所做的一切，其积极意义不仅在于我们会做饭、会洗衣、会制作、修理和改进某一样东西，而且在于它使孩子看到自己的父母是热爱劳动的人。无庸多言，星期天自己动手做一件东西，节日即将来临，孩子提前

制作自己的礼物或装饰物（如，新年枞树上的装饰），这些都可以成为有效的教育手段。

关键不仅在于劳动本身。劳动既是确保家庭生存物质基础的手段，也是建立人际关系的手段。家庭成员不仅为社会工作，同时也是为彼此工作，他们把挣来的工资拿回家，共同商讨的是把钱变成什么样的价值，无论他们谈论的是食品、添置新衣或全家一起度假。每一个家庭都要讨论共同资金消费问题，不少计划和希望都要涉及到这个问题，如果让我们的孩子也参加讨论，并且让他自己决定他可暂不添置新的玩具，因为这些钱要用于家庭今天急需的其他开支上，那就最好不过。孩子正是通过这种有高兴也有操心的全家围坐在一起进行的讨论渐渐走向成熟，因为共同的操心能使家庭团结一致，并使每一个为解决操心事做出贡献的成员都成为“社会小小的基层组织”——家庭中享有充分权利的一员。而孩子，也应当感到自己是“社会的基层组织”中享有充分权利的一员，虽然他暂时还不懂得大人的许多操心。

走向独立自主

我们已经说过，孩子在走向独立自主以前，总有一种依赖感。把他与家庭联系在一起的各种感情使他产生了一种信心，而这种信心又使他能够从对父母的完全依赖转向去获得个人的经验，其结果就是个性意识的形成。不，在这一发展阶段上，家庭对他并未失去自己的意义，不过，孩子将与之接触的越来越广泛的社会阶层也会加入到家庭中来。走向自立，这是一个必然的过程。当母亲买东西时，一岁半的婴儿能坐在小推车里等上好几分钟，3岁的孩子能在幼儿园里呆好

几小时，6岁的孩子可以和小朋友们自由玩耍，但到了11—12岁，他就要在同龄人圈子里确立自己的地位了。当然，以上所说，绝无到了这个年龄父母就会失去自己的孩子的意思；不是的，只是他们的关系将进入一个新的阶段，充实新的内容，开始具有成年人相互关系的性质。不管我们是否愿意，也不管我们是否想去阻止，反正总有一天我们的孩子将不再是孩子。这种情况的发生，既非突然，更不是因为我们的孩子代替我们作出了这一决定，或者，是我们自己得出了结论："是时候了"。孩子不再是孩子，这是慢慢发生的，对他自己对我们都是不知不觉的过程。而这个过程必将伴随着挫折、戏剧性的冲突和各种危机。父母如想阻挡孩子日益增长的独立自主性，希望继续把他们留在自己的"翅膀"下，这只能严重损害他们今后的整个发展。

婴儿两岁时，即已表现出对他人的兴趣。是的，这时他只是喜欢和同龄小朋友呆在一起，但是，呆在一起的时间不能太长，因为他决不会让同龄小朋友越过充当没有台词的配角的界线，而这又是我们的孩子为他规定的。一旦同龄小朋友哪怕有一秒钟"忘了"他只不过是个配角，想和我们的孩子一起玩的话，他马上就会吼叫和吵闹起来。3岁的孩子已经开始互相容忍，在一起玩的时候比较容易有共同语言。孩子与集体的关系，正是从这时起开始巩固和得到发展。4岁的孩子不光是在一起玩，而是开始合作了，他们到了这个年龄已经会互相分配角色，当有人必须离开时（如，叫他回家吃饭）他们会等待对方，并懂得为共同的成功而感到高兴了。5岁的孩子会毫不隐讳地想念幼儿园的小伙伴，6岁的孩子则已迈入学校的大门，这是他们生活中一个新的领域，他们在这里谈的已经不光是玩，而是认真做功课。

不过，暂且还是把我们的孩子停留在上学以前，让我们回过头来谈他们开始走向独立自主吧。我们想根据心理学最新资料来探讨一下伴随他们的发展而出现的，有时给父母带来不少难以预料的麻烦的困难和偏差。但我们要声明，当谈及我们的孩子的行为举止出现这种那种偏差时，我们未必能对生活中出现的所有现象都提出忠告，而只能对学龄前儿童某些奇怪的行为举止的心理基础试作一分析，并对其产生原因进行剖析。如果教育者能够识破这种那种偏差的“机关”的话，他自己就能找到帮助自己的办法了。因为，每一个孩子就是一种个性，而对于各种不同的个性，没有也不可能有现成的“包治百病”的药方。

还有一点值得提及。孩子行为举止中许多令父母担忧或生气的东西，都是他的发展的自然结果，不仅有自己的规律，而且有自己的“暗礁”。关于病和病态、严重的违反常规、不良习惯和严重的行为偏差，在不少专门书籍中均有论述，建议我们的读者不妨找来一读。这里只涉及正常儿童正常发展过程中最常见的难题。

“他真叫我们生气”
或儿童的任性和不良习惯

任性是与童年不可分割的一种表现，有的孩子很任性，有的不大任性；任性使有的父母非常生气，有的则不太生气。从不以自己的任性使父母生气的“小天使”，你们恐怕连一个也没见过。

什么叫儿童的任性？最简单的回答就是：任性，这是儿童的一种表现，它超出我们的愿望或我们的忍耐范围，但并

不改变事情的本质。鉴于被许多家长看得非常了不起的偏离常规，其实都是些很平常的事，因此我们故意不说任性是超越常规的表现。可能是孩子的行为的确偏离了常规或超出了常规而叫我们难以容忍，但也可能是二者都没有超越常规范围，只是我们对孩子的要求不符合他的个性。应当指出，在教育孩子的“难题”中，第三种情况所见最多。对孩子提出的要求本身合情合理，但孩子却因为我们不明白的原因不能或不愿按照这些要求去做。于是，父母失望，孩子防卫性的反应，就这么开始绕圈子，绕到最后不知会绕出什么道理来。

孩子是个体，是独特的活物，他有着特殊的、唯有他一人才有的需求——这个结论是从上述论述中得出来的。不仅需求，而且每一个孩子的能力、气质、性格都带有个性的色彩。只要考虑到孩子的这些特点和品质，无论孩子还是父母，无疑就能避免许多麻烦和冲突。显然，父母和孩子不可能完全不发生冲突，因为，如前所述，参加教育过程的，既有孩子也有孩子的父母，而且并非总能找到达成谅解途径的双方同时都将受到教育。这就是为什么当孩子使你生气的时候，千万不可听任脾气爆发的原因，脾气是个坏参谋，在教育孩子方面尤其如此。最好仔细思量一下自己并回答几个最简单的问题：你们对自己孩子的要求是否过高，对他是否力所能及？也许，由于怜悯孩子或出于其他原因，你们长期对孩子要求不严，而现在想“一下”弥补自己在教育方面的所有过失？应当指出，要求不严会使孩子变得无动于衷，他将行动缓慢，反应迟钝，往往还会导致他身上长期积累的能量突然在引起我们不满的行为中发泄出来。另一方面，要求过严，同样也不能带来好的结果：孩子不是屈服于胜利者的善

心，就是象要求不严那样，变得无动于衷，要不就是本能地抵制向他施加的压力而变得十分固执。

关于不同年龄的孩子应达到的行为准则，论述教育问题的书中均有提及，这种书人人都买得起。但不应忘记，这些准则是根据平均统计数据得出，因此误差较大是允许的。不应把孩子与某一平均统计数据不尽相符的行为视为偏离准则，许多提心吊胆的母亲了解这一事实后，应解除自己的担心。对孩子的行为仍然感到不安者，应去求教儿科医生、心理学家和其他专家。在任何情况下，哪怕孩子的行为有明显的不正常的表现，我们无论如何都不应任意发怒：这样做不但达不到预期效果，反而会严重伤害我们的孩子。

孩子经常叫我们生气的，具体是什么？不好好吃饭，不肯睡觉、尽管我们认为他已经"长大"，他还是要坐便盆，换句话说，就是：与身体的生物机能有关的一切。孩子固执、发作和感情倒错行为也会使我们失去平衡。这时，我们应注意，我们的孩子或是生性胆怯，害怕周围的一切，或是相反，过于凶悍，不怕一切危险。孩子爱哭，对周围发生的一切反应冷淡，凡此等等，都会使我们生气。

婴儿的睡眠

让我们从生命的基本功能讲起：吃饭、大小便、睡觉。婴儿出世后，养育者最注意的就是这"三件事"。这是不奇怪的。

第一个月，婴儿每昼夜平均要睡20小时，只是在很短的不定的间隔时间里才不睡，而且，从不睡到想睡这一转变过程往往很不明显。但到了第二个月，睡眠时间便改到晚上，

而不睡的时间在白天。3个月的婴儿每天要睡17—18小时，其中10—11小时是夜里。满一岁后，睡眠时间将减少到不超过15小时，但3岁以前，尽管白天不睡的时间增加，夜里睡眠的时间仍然不变。从两岁半起，婴儿白天一般只睡一觉，两次间隔不睡的时间都是5—6小时。两岁以后，白天只睡2—2.5小时，两次间隔不睡的时间各为6小时。鉴于不同孩子对睡眠的需求不同，这些数字只能是很概约的。3岁的孩子白天根本不睡的情况（这当然不是什么坏事），并非少见。关于他白天不需要睡觉这一点，我们只能说，这是因为他即使遵守有关睡眠的一切规定，他也睡不着，而且不显得疲劳或兴奋，但他晚上总是睡得很好。

似乎，正常睡眠仅仅取决于神经系统状态，而睡眠逐渐减少乃是身体发展的必然结果。是的，的确是这样，但只是一部分。婴儿需要教他学会正确睡觉。只要你听从我们的建议，要做到这一点就不困难。安排婴儿睡觉，应当在他感到困的时候，这时不要亲他、打搅他或逗他玩。同样，应避免使婴儿兴奋或哭的一切。重要的是，母亲在安排婴儿入睡时、应遵守同样的程序，它渐渐就会成为导致婴儿入睡的准备阶段。必须让婴儿每天都睡在同一个地方，最好有一张专门为他预备的小床。我们坚持要求你们注意婴儿睡觉的房间，新鲜空气要充足，婴儿的衣服要宽松，简单地说，不得有任何可能引起婴儿防卫反应的东西。如果父母在安排婴儿睡觉的时候，把他裹得严严实实，动都不能动，那末，他发脾气，又蹬又踢，就不奇怪了，即使睡着了，他睡得既不安稳也不踏实，他的小身体会出汗的。孩子入睡以前，我们在他旁边坐一会儿，哄一下，或者握住他的小手，让他感到平静，这都没有什么妨碍。安排大一点的孩子睡觉，可以为他唱一支歌，

或讲一个小故事，然后道一声晚安，祝他睡个好觉。要是让孩子产生一种印象，似乎可以用没完没了的抚爱、唱歌、讲故事或哭来推迟睡觉时间，那就不好了。一开始就应对他既平静温和又坚决。只有这样，我们的孩子才不会养成任何坏习惯。

看来，现在该谈谈培养我们孩子应有的习惯，应遵循哪些基本原则了。第一条原则——用鼓励的方法巩固孩子表现出来的所希望的行为。孩子喜欢和高兴的一切，均能成为鼓励。对最小的孩子来说，这就是抚摸、微笑、甚至大人高兴。这对两三岁的孩子也管用，但作为一种重要的巩固因素，还应当增添夸奖。孩子每做一件好事，我们就说，这真叫我喜欢，你这个小姑娘真好，你真是个好男孩，再加上笑一笑，摸摸他，我们就能收到比“奖励”他一把糖果更好的效果。请相信，一有可能，孩子将重复提起这一对他、对他的妈妈都快乐无比的时刻。应当记住，惩罚只能制止，但不能改正不良行为，而鼓励总能形成正确的习惯。我们应当努力这样去做。

第二条原则——应排除可能碍障孩子养成正确习惯的一切。凡应成为习惯的行为，都不应与任何可能引起孩子害怕、不安、不满和其他防卫性反应的东西有联系。当强迫或威胁孩子去做一件事的时候，最容易发生这种情况。如果把睡觉作为一种惩罚，如果他不饿非强迫他吃，如果洗澡水太烫，如果让他坐的便盆太凉或放得不稳，如果总有人想不让他玩，想把他的注意力转移到别的东西上去，那就休想叫孩子睡得好，好好吃饭，自己要便盆，和玩得专心。

最后，第三条原则——应排除可能导致孩子养成不良习惯的一切。这就是说，当孩子不想睡觉的时候，不应同他玩闹；他把汤洒在桌子上，不应笑话他；他使劲用脚踹自己的

玩具时，不应怜悯他。问题在于，如果我们哪怕有一次无意中用微笑、抚爱或怜悯鼓励孩子的行为，然后又因为他的这种行为而惩罚他的话，那末，孩子就弄不明白，到底要求他怎样做。

以上三项原则有一个共同的要求，就是：持之以恒。而只有对孩子的经常教育由一人负责（一般都是母亲），才能做到持之以恒。孩子周围的人一起上的做法，很难奏效，因为什么是好、什么是坏，各人有各人的看法，尽管他们都出于良好的动机，都同样疼爱孩子。而且，重要的是，所有参加教育的人首先应当就孩子处所的情况他们应怎样对他产生影响这一点商量好，取得一致的看法。

改正坏习惯和培养好习惯，采用的方法实质上是相同的，只是应当反过来用罢了。首先必须弄清产生不良行为的根源，并加以排除。比如，孩子把小床摇得咚咚响，因为这能产生一种使他开心的声音。这就是说，应当把小床放稳，让它响不起来。如果孩子一闹，祖母就赶紧跑过来哄他，亲他或者用糖果哄他，他就会变得越来越任性。如果她对孩子任性无所反应，或者，就让他一个人呆在那里的话，那末，坏习惯就有希望很快得到改正。高兴满意的表情是一种鼓励，同样，不满意的表情对孩子来说就是一种惩罚，关于体罚的危害性，写的说的已经够多了，这里无须再说什么。假如你经常骂孩子，你将难免陷人失望。对孩子的任性，报之以板起面孔或不对他表示亲热的母亲，定能取得更大的成功。惩罚形式本身在这里并无决定意义。对于孩子重要的是知道惩罚他的是谁，为什么行为以及在什么情况下要对他进行惩罚。惩罚和鼓励一样，都体现着教育者与孩子之间的关系，因此，孩子对喜欢他的人和不关心他的人对他进行的惩罚的

反应是不一样的。惩罚的目的是让孩子对于自己的行为有一种过失感和羞耻感。缺少这一点，惩罚就成了一种暴力行为，而没有任何教育意义了。显然，有的孩子很敏感，有的差一些。有的只要妈妈一板起面孔就明白了（对这种孩子，任何其他惩罚都是有害的）。有的则需要采取更加有力的影响措施。因此，必须好好了解孩子。最后，还要看孩子究竟做了什么不好的事。在惩罚他以前，首先要问问自己：孩子是否想到，他的行为不是你所希望的？他的行为是偶然的，自然淘气的结果（如，打碎了你喜欢的杯子），还是有什么不好的动机？我们要指出，孩子很少有后一种情况，虽然不能完全排除不好的动机，但只有在其他动机均不成立的少数情况下才能以此来解释孩子的行为。综上所述，还应补充一点：惩罚之后一定要有原谅。只有这样，你才能在自己与孩子之间重新建立起正常的感情联系，有过失感的孩子才能重新感到自己是自由的有信心的人，他会觉得他爱的人们还需要自己，他们仍象以前一样爱他。在孩子这种摆脱因自己的行为而产生的害怕和后悔的解放感里，正包含着重要的教育因素。孩子会象以前一样更加容易接受父母的要求，并将努力做到使他们高兴。

总结以上所说，应再一次指出：对孩子的不良习惯采取压制的做法很难奏效；这种压制应结合培养和巩固孩子行为中一切积极的东西同时进行。

饮食问题

很少听说父母埋怨孩子吃得多的。如果有的话，那末，这种父母恐怕应当去找医生，请医生为孩子提出治疗方针。

倒是经常听到父母抱怨自己的孩子吃得少或胃口不好。原因究竟在哪里？

为了回答这个问题，让我们先来分析一下有哪些原因影响孩子的胃口。

1. 孩子的饥饿感与大脑食欲中枢的兴奋程度直接相关。不感到饿的孩子，会为自己找到比吃更有趣的事做。如果这时硬要他吃，他自然就要反抗，或者耍各种花招，要你给他讲故事、向他作出许诺、哄他和央求他。孩子长期厌食当然不好，但正常的饥饿感毕竟是食欲的首要条件。

2. 总的身体状况。身体好、精力充沛，容易疲劳的孩子，食欲一定好。无精打彩或过于不活泼的孩子，食欲肯定差。

3. 有无诱人的因素。孩子吃饭的时候，应将玩具以及其他好玩的东西排除他的视界以外。孩子进食的时候，身边最好不留他害怕的人，或同他玩的人，以免他的注意力转移到吃以外。

4. 口胃和食物质量。并非所有的孩子都喜欢吃同样的菜，因此不应强迫他吃他不喜欢吃的东西。要让孩子逐渐习惯吃新增添的菜。孩子往往不愿吃煮得不够软、嚼不动的东西（特别是肉）。因此，做菜时，应尽量多保持水份。太烫、太咸或太酸的东西，孩子都不愿吃。

5. 进餐气氛。如果孩子进餐过程与不愉快的印象联系在一起的话，那么，请相信，吃饭时遇到的问题准保比没有这些不愉快的印象时要多。餐桌上的良好气氛能够促进食欲。相反，杂乱无章、吃饭不准时、来回走动、噪声和争论、都会影响孩子的胃口。

6. 主动进餐。孩子坐在餐桌旁越是感到独立自主，他

的胃口就越好，而不管他手里拿的是奶瓶还是小匙，以及后来——成套的餐具。

请努力记住这些不复杂的规则，并在自己的日常生活实践中照着去做吧。不过，再补充说一句，如果你的理想不是胖孩子而是健康的孩子的话，那末，你的孩子要是有那么一回不吃这个菜也不吃那个菜，你不必担心他一下就会变成营养不良症患者或是得了什么慢性厌食症，并以此来吓唬自己。

最早的社会行为习惯

我们在前面已经提请读者注意健康的家庭环境对婴儿的重要意义，它能促进最早的正确社会习惯的形成。如果你想让你的孩子爱护玩具、不撕图书、弄乱了的东西自己整理好、学会要自己所需要的东西，而且，当你为他做了什么的时候，他不应忘记向你表示感谢的话，那末你从一开始就应考虑，怎样才能一步一步地、不强加于人地使他的每一个正确的行为巩固下去。过多的叮嘱和聪明的开导，在这个年龄已属徒劳无益。最好在他对图画发生兴趣的时候，就让他看小人书。不是给他玩，而是让他看，但看的时间不要太长，而且应当有你在一旁。吃奶的婴儿对小人书的兴趣最多只有一分钟，接着他就会完全合乎规律地产生研究小人书是用什么做的愿望。到了两岁的时候，他对图画的兴趣才会提高，这时，给孩子看小人书的时间可以长一些。一旦他的兴趣减退，就应把书收回。换句话说，就是，必须注意，小人书应能满足孩子对视觉刺激的需求。

父母经常抱怨孩子对为了他的发展而创造的东西漫不经

心，无所谓。这些父母一想到他们的孩子现在就在扔得满屋子都是的玩具中心安理得地走来走去，将来不知会变成什么样的人，心里就感到害怕。但是井井有条并非上帝赐予，而是在教育过程中培养起来的习惯。不能对孩子要求过多。孩子不同，对清洁和秩序的理解也不相同，而你们也未必见过一个不需要经常不断指导的孩子。因此，仅仅命令他“把玩具收起来！”是不够的。应当让秩序在孩子的思维中与愉快联系在一起，而不是使他与有趣的玩分开。即是说，要给孩子一点准备时间，比如，对他说：“我们就要吃饭了，你也该把手洗干净了，你再玩一会儿，然后我们就把所有的东西收拾干净”，——而且，一定要说到做到。过几分钟后，就应坚决宣布，该把玩具收起来了，同时你帮助孩子一起收拾。如果这一切做得很有分寸，孩子就会想，不是我们在帮助他，而是他在帮助我们收拾整理，而这种独立自主的意识一定会使他感到高兴。

重要的是，自己不能变成过于苛求的人。坐在地板上或在桌旁玩的孩子的情绪，当然比玩具箱或爸爸文件柜里一切井然有序更重要。有孩子的家庭，住所对于他既是工场又是住处（就象它对于我们大人同样既是工场又是住处一样）。既然玩是孩子的自发要求，那末，居住环境理应为他在这个方面创造一切条件。父母过于注意保持秩序，孩子一定学不会爱惜东西，原因只有一个，即：他没有学会爱他们并把他们视为自己的好朋友。要是这样，那就要既为父母感到遗憾，也为孩子感到可惜了。

如果孩子没有学会请求和感激，不听话、矫柔造作、想怎么做就怎么做的话，那显然是教育的过失。造成孩子错误行为的原因，不应在孩子身上，而应在我们自己身上去找。同

时，记住下面这一点是有益的，即，在教育方面，你所选择的任何一种策略，只有当它以孩子和大人之间的爱为依据时，才能奏效。孩子很快就能学会为他所爱的人感到高兴，而且学得很好。采用枯燥的说教，一如机械教育方法，你决不会取得任何积极的效果。谁对孩子亲，孩子也会对他亲。他请求、感激和听话，不是因为应当这样做，而是因为他的妈妈、爸爸、外祖母或他喜欢的其他人要求他这样做。但光是彼此亲，也不一定会带来好处。父母还应当成为孩子的权威。这就是说，对待孩子不能光讲平等，还应当保持一定的情感距离，我们不妨称之为大人对孩子的优越感。孩子从自己方面将把这种优越感视为他的保护来源和安全保障。他属于一个什么人，必要时他可以向这个人求援，因为他知道他不会抛开他。父母方面的优越感（在孩子眼中，这种优越感都有具体的表现："我的爸爸真棒"，或者，"我的妈妈最漂亮"），和孩子方面的依赖，二者结合恰恰就是从学龄前教育期一直到他长大成人以前这整个期间形成孩子社会定向的基本条件。

我们提供的途径，即使对最理想家庭中最理想的孩子也不是平坦的途径。请不必大惊小怪。孩子总是要从对母亲的完全依赖，慢慢走向独立自主的。这个转变期必将发生或大或小的偏差，好象孩子是在摸索自己依赖性的界线似的，他自身的经验将使他相信，他可以做什么，什么对他有害。他将逐渐意识到自己的"我"，在与周围人的合作乃至冲突中体会到自己的独立性。在孩子发展过程中，所谓儿童的固执是很典型的一大难题。父母正是为克服孩子的固执，才遇到特别多的烦恼，因此我们要详细谈谈这个问题。

儿童的固执

我们发现3—4个月的婴儿就开始明显表达自己的意志了。在大多数情况下，这表现为对大人的某些行为无意识的抵制：当你妨碍婴儿做什么，把他弄疼或使他不舒服(如，用棉花球洗他的鼻孔和耳朵)，或他的某种愿望得不到实现时。无论你感到多么奇怪，婴儿满7个月时，正常的情感关系即已建立，导致他表示不满的原因不是变少了而是变多了。一旦母亲从婴儿身旁走过而没有理睬他，或把他好玩的东西拿走，强迫他吃东西，他马上就会发脾气，以表示不满。一岁以后，孩子的词汇中会出现非常生硬的“不”字，用以回答大人向他提出的几乎每一个要求。到了两岁半，意识到自己的“我”不同于所有的“不是我”的过程已发展得相当快，有时甚至会变成与周围人的公开冲突。有人把婴儿生活中的这个时期叫作“反抗期”，真是一针见血！“反抗期”一般要延长到3岁，有的孩子身上直到学龄前仍可看出“反抗期”的影响，外在表现是：发脾气，坐在地上耍赖，开始骂人，双脚乱踹，板着面孔，对亲人扬手做出要打人的样子，有时还真打。有的孩子的反抗还带有连串性，第一次发作尚未结束，第二次又开始了，所谓一波未平，一波又起。这在孩子的正常发展中，是一个令人不快但却是少不了的一部分。对待世界（我们的孩子即将独立地进入这个世界）的自觉态度，自己的尊严感，正是这样通过与周围人的冲突，通过反抗和固执而形成的，这是一个困难的过程。我们孩子身上今天叫我们不喜欢的东西，日后对他却大有益处，在解决面临的任务时，它们将变为目的明确、刚毅和坚定。而现在，当

我们的孩子刚刚开始意识到自己的时候，他还不会掌握自己，还不会控制自己的感情。

如我们所见，固执的背后往往隐藏着反抗。那末，该怎样对待儿童的固执呢？首先我们要清楚地看到，孩子固执不是因为固执能给他带来愉快，而是因为他碰到了麻烦，但又不能独立处理它。这种行为表现好有一比：反抗和固执都是突然发作的，毫无准备和思考的余地。这种发作并非想取得表面效果，孩子的目的完全不是不惜代价得到想要得到的东西，但也不排除在我们对这种发作作出错误反应的情况下，它也会渐渐变成一种习惯和对大人施加压力的一种手段。

反抗常见于以下两种情况：强迫孩子做他不想做的事，或者相反，禁止他做喜欢做的事。如，命令孩子别玩了，换上干净的短裤，同妈妈一起去散步，在散步的时候又要求孩子只走这一条小路，尽管他喜欢走另一条路；孩子想吃冰激凌，但快要吃午饭了，所以妈妈不允许他吃甜食。这些都违反了孩子的意愿，或使他的愿望受到了伤害。这时，反抗就不是冲某种东西（玩具、公园里的小径、没给他买的冰激凌）而来，而是冲着大人的。总的来说，发作不等于对父母的敌意，而是对他们某种具体行为的反抗，丝毫不影响孩子对父母的态度，发作一旦结束，一切立即恢复正常，孩子甚至会变得比以前更听话。发作是针对来自大人方面的干预、阻挠、限制和强迫，而不是针对人。

从这些心理信号中，可引出对待孩子的方法。首先必须防止孩子反抗和固执。当然不能采取降低严格要求和“孩子陛下”满足自己的愿望不会遇到任何障碍的办法（这样做，对他对自己只能帮倒忙）。孩子固执的根子在于心理紧张，因此我们的努力应当是解除这种紧张。宁静友好的家庭气氛以

及父母与家庭其他成员之间的关系平和是孩子心理平衡的首要条件。在这个时期以及后来的性成熟期，孩子都需要更多的情感刺激和更多的保证性表示（我们爱他，他可以指望我们）。决不能让孩子觉得他很孤独，也不能因我们的惩罚而使他长期陷于完全孤立。必须给他更多的动的机会，给他足够的自由，目的是让他自己来调节来自外部的积极的刺激。要让他自己从不同情况中获得经验，如无必要不应不让他玩。

可以断定，凡事必听从父母指点（实质上是琐碎的监督）的孩子，往往比那些父母给予合理自由的孩子更固执。

孩子一旦表现固执，不应用强力压制。这只能引起孩子对教育者的敌意。不妨先让它发作出来。当然，大人这时很难保持平静和耐心，等待发作过去。但以下原则毕竟对你更有益：孩子不能自制，让他自己去了结自己的发作。这一条原则，不仅我们的孩子能够做到，而且有助于我们保持忍耐，冷静地考虑下一步自己该怎么做。

对此，我们大胆提出几条切实可行的建议。在根除固执方面，要采取不软不硬的态度。如果你能把孩子的注意力转移到另一件可缓和他的紧张的事情上去，那就再好不过。因此，不要教训他，也不要要求他讲理和不骂我们，而是让他到门外去，而且，这时轻轻打他一下也没什么坏处。孩子剩下一个人，他就要找别的事情做，而由于在他的意识中二者不可兼顾，于是，发作也就很快会过去。往下你就按我们说的去做：装出发作是孩子自己闹起来的，发生了一场令人遗憾的误会，而且是孩子自己解决了自己的难题的样子。孩子平静下来以后，不应再惩罚他或不对他亲切。相反，在这种时候，正是亲切才能为孩子创造使他的自尊心不受任何损伤地重新走上正常轨道的最佳条件。我们坚决建议，不要

强迫孩子立保证，说他“再也不这样了”，因为孩子还不具有恪守诺言的能力。但我们自己却应找出结论，看看究竟是什么惹了孩子，以便下一次能够比较容易地绕过这个“暗礁”，而又不降低自己的严格要求。

细谈生命第一年

“一切顺其自然”

我们在上一章里研究了婴儿自出生之日到5岁以前的行为表现特点，就婴儿护理及培养日后对他们有益的品质问题，提出了一些一般性的忠告。现在比较详细地重点谈谈婴儿生命第一年问题，因为，正是在这个时期年轻妈妈碰到的难题最多，遗憾的是，为数众多的参考书不仅没有解决这些难题，反而把它们完全搞混乱了，而年轻的妈妈们却指望从中找到困扰她们的问题的答案哩。实际上，如果一些书建议你用奶嘴，而另一些书坚决反对用奶嘴，因为它能造成牙齿畸形；一些作者建议哄小孩睡觉，而另一些作者认为这种做法是万恶之渊；最后，一会儿建议我们这样做，一会儿又向我们推荐与前一种方法针锋相对，完全相反的做法，你说，面对一大堆很有权威的教导，该怎么办？

我们无意对如今流行的各种概念和理论加以剖析，因为这既非我们的目的，而且，也无必要。我们只想与我们的男女读者们交换一些看法和想法，而这些看法和想法如今已构成统称为“自由培养”的某些最新倾向的基础了。

这些倾向并非今天和昨天才出现；它们起源于战后初期，当时在欧洲许多国家，其中包括我们捷克斯洛伐克，人

们第一次获得了真正的自由。在经历了多年的奴役和屈服之后出现的因获得自由的如醉如痴，当然不可能不对儿童教育产生影响。如果说，在以前的教育中占主导地位的是压制、惩罚和最平庸的机械式教育法——它不是以儿童的心理健康为本，而是以周围人将如何看待他为本——的话，那末，现在，在获得自由之后，认为儿童应当和大人同样有权享有自由的一切好处的教育完全民主化则被突出到了首位。这种对待教育问题的新的态度，迅速得到众多年轻妈妈和爸爸的拥护，一下就盛行起来了，日益向纵深发展，并赢得了越来越多的赞同者。

任何一种潮流，必有它自己的理论。当时，人们便回想起早在19和20世纪交替时期曾流行过的一种说法，认为婴儿最必可少的东西，就是食物、温暖、清洁和宁静。这种说法断言，其余的一切对吃奶的婴儿都是妨碍，因此也是有害的。

不难发现，从中很容易产生现代“自由教育”理论的这种说法，是因循守旧的和静止的。但是，俗话说得好，生活之树长青！透过自己刚刚出生的孩子皱巴巴的小脸看到的不光是她的乳汁和大量尿布的需求者的母亲，很可能也想遵从当时占主导地位的严格教育规则，但幸运的是，在她心中占上风的毕竟还是对孩子的温柔和爱，于是，她的表现便开始象做母亲了。而“自由教育”现在的拥护者们——多么奇怪！——却承认那些早已当了外祖母的妈妈们的智慧，尽管她们的方法不久前已遭到竭力装出比现代化更现代化的显贵丈夫们的激烈批评，至今却仍有许多人想从中寻找武器。

现代心理学力求深入探索婴儿发展的最初期。众多不同的学者都在独立地对婴儿进行仔细的观察，对违法心理进行

研究，对动物进行试验。这些观察和研究得到的数据均被收入现代心理学的武库，我们在前一章里已引用过这些数据。

我们原则上支持“自由教育”拥护者们的观点（请读者不要把引号误以为是贬义，我们把自由教育四个字加上引号的意思，是想说明这是一个还不十分普及的术语），同时，我们想着重谈一谈吃奶的婴儿的教育问题。不得不指出，“自由教育”只有在孩子一岁以后不机械式地中断，而是继续下去，包括在学校里为他提供充分广泛的行动自由的条件下，才能带来积极的结果。我们认为，我们大家向往的“自由的学校”应不同于一般含义理解的学校，它应能发现和发挥每一个学生的个性特点。捷克斯洛伐克最先创立的这类学校，业已积累了一些好经验，应当加以总结。这些学校的教学大纲，不象一般学校那么“带有学究气”，低年级学习成绩不打分，注重支持和鼓励儿童才能和天才的发挥。各年级很象一个个工场，教学过程更有点象是做游戏。伟大捷克人道主义思想家和教育家扬·卡门斯基（1592—1670）的座佑铭在这里得到了体现：“Omnia Sponte fluant absit violentia rerum”。如果把这句座佑铭用到所有儿童身上的话，那末，我们就有权说，在吃奶婴儿教育问题上，也应当做到：一切顺其自然，不可强求。是的，必须有一个重要条件，即：教育者本身应当是高度自觉的人，摆脱了小市民心理乃至一切反社会心理的人，否则，“自由教育”实际上只能导致“教育者”的消极方面在孩子身上机械地重现。

喂　奶

吸取营养是婴儿的主要生物需求。在这方面，吸取营养的意义无异于婴儿对呼吸的需求。一旦这一基本生物需求得不到满足，婴儿就会生病，在个别严重情况下，甚至会死亡。

刚出生的婴儿吸取营养是从吃奶开始的。如果我们说，吃奶不仅是接受婴儿最理想的食物的话，我们恐怕不是发现什么新大陆；喂奶还能满足新生儿的最早心理需求。大自然没有可与母乳相比的东西，即使最完美的人工制品也不能代替它。母亲的乳汁有最适合婴儿的非常特殊的成份。乳汁不仅是卓越的食物，在一定程度上还是保护婴儿机体的防御工具。吃母乳长大的婴儿日后很少得肠道感染疾病，而在保育院里喂养长大的孩子就不能这样说。最近有一些著作专门探讨童年早期吃奶与老年人患动脉粥样硬化之间的联系。我们手头没有准确可靠的数据，但不排除童年早期吃母乳少的人，到了老年易得动脉粥样硬化的可能。

吃奶本身能引起婴儿一系列愉快的感觉：他躺在母亲怀里感到很舒服，头枕在她的胳膊上很方便，小脸贴在母亲的身上，一边看着她亲切的面孔，一边吸吮喷香温暖的乳汁，直到吃饱为止，才离开母亲的胸脯，甜美地睡去。婴儿不仅消除了饥饿感，而且，如前所述，还使自己最早的心理需求得到了满足。他同时用身体、视觉和听觉感觉到母亲的存在，生命伊始，这短短的几分钟就使婴儿增添了活力，并为他提供了舒适的条件。婴儿在他生命的头几天和头几周里，便获得日后将陪伴他终生的安全感和信心。

喂奶对母亲也有益。这里只要说一点，由此解决出血问题了；喂奶妇女的子宫收缩得更快，而这在产后期无疑非常重要。此外，喂奶大大有助于作为母亲的女人的形成，并能为年轻母亲与周围人之间建立良好关系创造条件。

然而，在我们捷克斯洛伐克，象在其他发达国家一样，妇女很少为孩子喂奶或者根本就不喂奶。原因和理由多不胜数，尽管它们大多不能令人信服。也许，这里也受了特殊"时髦"的影响，而盲目追求这种时髦并非总能给所有人带来好处。我们不妨举瑞典的经验来作为另一种类型的例子。在那里，为孩子喂奶的妇女人数比其它国家多，喂奶的时间也比其他国家长。看来，瑞典在医务宣传方面做得比我们好，比较重视喂奶对母亲及其婴儿的积极意义。

让我们再来看看G·F·哈劳教授进行试验的猴子。当然要首先指出，不加批判地把动物试验取得的经验照搬到孩子身上的做法是绝对不能允许的。哈劳证实，喂小猴子吃奶，重要的完全不是消除饥饿感。在关着小猴子的笼子里安放两种人造母亲模式。第一种模式是挂着奶瓶的普通铁丝架，小猴子很容易爬上去。第二种模式没有奶瓶，但铁丝架上裹有破皮子。出乎预料的是，小猴子宁愿不爬到没有包皮子但挂有奶瓶的铁丝架上去迅速饱餐一顿，而是爬上了裹有皮子的铁丝架。它们几乎一直守着这个模式，在上面爬来爬去，把身子紧紧贴在破皮子上。这就是说，正象试验证明的那样，对于小猴子来说，哪怕是与人造的母亲身体紧密的接触，也比消除饥饿感更重要。那些既无可能与活生生的母猴，也无可能与人造母猴接触的小猴子，长大以后尽管看上去与其他猴子没有什么两样，但表现却完全不同：它们没有安全感和信心，一有风吹草动它们就感到害怕，甚至害怕最普通的东

西。

年轻母亲们离开产院的时候，医生总是再三叮嘱她们："亲爱的妈妈们，只要有奶水，你们就应当自己喂奶，要把你身上最宝贵的东西给自己的孩子，而不要用代用品，不管它上面贴的是什么商标。不要看表，孩子想吃，就给他吃。要多喂他奶。"

这种叮嘱里，除了要求年轻母亲不要剥夺自己孩子吃最珍贵最理想的营养品之外，还包含着一条十分宝贵的应当予以重视的忠告。我们都知道，有的人血压高，有的血压低；有的人脉搏跳动快，有的慢，而且，不同人的身体发育情况也不一样：停滞期和迅速发育期的交替，在不同人身上也不尽相同。我们当中有谁不为自己的孩子长得慢而感到着急？有谁没遇到这种情况，突然之间，婴儿服和小衣服穿在孩子身上就嫌小了？我们大人之所以要不断地去适应孩子机体发育的特点，适应他的生命节奏（它并非固定不变，总会有点误差），原因正在这里。如果我们能够解决这一任务的话，这将成为我们的孩子长大后不得食欲不振和消化不良的可靠保证。有一些年轻母亲，一发现她们的孩子不吃牛奶、不喝精心烹调的菜汤或用进口水果做的果汁，就慌张起来。可我们当中又有谁没亲眼见过如此荒唐的情况：年轻母亲为了想变得瘦一点，一点一点地统计自己吃的东西里有多少卡路里，同时却拼命地要自己的女儿吃各种各样的粥和牛奶鸡蛋饼干？这些母亲看见孩子身上又长了一层肉，就感动得要命，却不懂得，正是这些肉褶妨碍了她的孩子的行动。

让我们做清醒的现实主义者吧。鲁本斯笔下的母亲的时代早已成为过去，就连她们也不会拒绝再次坐到餐桌旁和长时间地喂奶给孩子吃。如今，孩子满一岁后仍给他喂奶的母

亲，象日全蚀那样，已是十分少见的现象。多数年轻母亲很早就开始加喂东西给孩子吃了，要不就是让他完全改吃人造营养品。这也是一种极端。在孩子逐渐想改换口胃并不愿吃奶以前，应当尽量喂奶。有一点不应忘记：孩子在吃母乳的时候，不仅满足了自己的生物需求，同时还使心理需求得到满足。

那末，对那些因种种原因没有可能喂奶的孩子，该怎么办呢？应当为喂大的孩子创造与吃奶相似的环境。做到这一点并不困难。首先，在奶嘴头上多扎几个眼，让牛奶流出来时呈喷射状，就象吸吮母亲的奶一样，免得奶水来自一个方向，容易呛着孩子。喂的时候要抱住他。吃奶的几分钟应当成为你们两人最亲密的时刻，这样它才能给你们带来宁静和互相交流情感的愉悦。这时看书、与别人聊天、看电视、听广播（那怕正在播的是你最喜欢听的节目），都是不明智的做法。隔着小床格栅喂奶，是幼儿园采取的不得已的措施，但在正常家庭环境这样做，如同犯罪。孩子吃奶时间发生任何家庭纠纷，我们都称之为没有感情和不讲道德；闹纠纷时的争执、冲突双方的高嗓门，日后都会成为孩子患消化不良症的原因。

当孩子渐渐学会使用碗和餐具的时候，如果他想要，不要拒不给他喜爱的带奶嘴的奶瓶。这里顺便说一句，奶瓶可以帮助你给孩子的机体增加一份他很需要的牛奶或奶制品，免得你为怎么办更好而绞尽脑汁。为了让孩子快一点忘记奶嘴，采取当着他的面把奶瓶砸碎的做法，纯属徒劳。永远失去营养来源的事实，将对孩子的情感发展造成有害的影响。

婴儿的哭声

年轻的妈妈，无论年龄多大，受过什么教育，解决孩子爱哭的办法，选择都一样：给他吃奶或不给他奶吃、往他嘴里塞个奶嘴或把他惯成小斯巴达人。我们建议这些妈妈们：放下护理婴儿的专著，用他的眼睛去看世界。

不应害怕孩子哭和喊叫。他无非尚未学会用另一种方式表达自己的愿望和与你交往。要学会区分你的孩子的哭声和喊叫声，因为，无论是哭声还是喊叫声，都包含着很多细微的差别和意思。对孩子敏锐的母亲，根据喊叫声和哭声的高低强弱，一下就能分辨出哭喊的原因，并及时去帮助他。

详细分析儿童的哭喊声（它们实在太多，要想逐一加以剖析，非有更多的篇幅和时间不可）并非我们的目的，这里仅把吃奶婴儿的喊叫声和哭声分为四类。

1. 表示孩子高兴、满意和活泼的喊叫声。这是一种体育锻炼的早期形式。婴儿是在学习发出强度不一的声音——从最强到最弱。这时，他完全不需要母亲的帮助；也许，需要鼓励的情况，应当除外。活泼的婴儿通过喊叫声来释放他体内充满的能量，他不仅会感到舒服，而且，比迟钝和沉默的婴儿长得快。

2. 喊叫声是疼的结果。这种喊叫声音一般都很大，且伴随着身体的扭动。如，肚子疼，婴儿就会抬起小脚；灯光太亮或嘈声太大，他就会背对声源。饿对于婴儿来说也是一种疼，尤其在最初几个月。对于我们大人来说，饿和解除饿，并不是一种明显表达出来的压倒其余一切的情感。但是，对于我们不是明显的东西，婴儿不一定也具有，因此，不能按

照你的看法，觉得喂奶时间未到，就要求你的孩子忍饥挨饿。拉脏尿湿的婴儿的喊叫声，也可以归入我们分析的第二类里。但这里要注意，孩子哭不一定都是因为他拉脏尿湿和感到不舒服。他哭，可能是因为不舒适感解决了，但又出现了另一种不舒适感，如，打开尿布时感到冷，洗的时候凉手碰了他，于是，他就要表示抗议。简言之：第二类喊叫表示婴儿需要帮助和摆脱不舒适感。在这个年龄，疼感消失得很快，而如果母亲能准确知道他的孩子哭是表示要什么的话，那末，她便能适应这一点。

3. 如果对孩子的喊叫无人问津，喊叫声和哭声将变成大声吼怒双脚乱蹬和摇小床。你先别怕。孩子让消极的情感发泄出来，这对他的健康有益。希望用喊叫和吼怒来改变不舒服的处境，此乃婴儿天性。要设法让他失望，让他喊叫累了为止。如果不让他喊叫，用亲压制他的狠，这样做对婴儿只能有害。当他下一次发作时，他就不会让狠彻底发泄，而自己设法为自己找舒服：吮手指、在被子里来回移动、本能地用手摸生殖器。

4. 哭表示伤心。这说明孩子感到没有信心、失去安全感、孤独使他受到压抑。儿童医院和其他专业机构的护士很熟悉吃奶孩子的这种哭声。这就是为什么一岁以下婴儿住院须有母亲陪同的原因：对婴儿来说，与母亲隔离永远都是精神负担。不过，痛苦的哭声在这样的家庭里亦可听到：母亲错误地理解这种哭声并为孩子提供“锻炼肺部”的可能。母亲对孩子伤心哭声的反应，应当是：表示爱、用身体接触他，要是能把他抱起来哄一下，则更好。只有这样，才能使婴儿摆脱害怕感和孤独感，恢复良好的情绪。

哄孩子和给孩子洗澡

关于有助于婴儿情感和感觉器官发展的积极刺激，对婴儿的益处和必要性，我们已经讲得够详细了。新生儿还不具有凭借视觉和听觉与外界建立接触的能力。是的，从解剖学角度看，他的眼睛和耳朵已发育完全，但是，肩负把视觉和听觉感受传达给大脑皮层之重任的神经系统尚未发育完全。刚出生的婴儿能够区分光明和黑暗，但他暂时还不会把目光集中在面部或物体上并区分它们。况且，他是凭借肌肤而主要是嘴来与外界发生接触的（母亲的奶、自己的手，总之，凡是够得到的一切，婴儿都会首先往嘴里送）。婴儿很小的时候，已开始能根据不同东西的软硬、冷热和姿势的改变来区分愉快的感觉和不愉快的感觉了。这时，重要的是来自外部的对婴儿的刺激要尽可能多种多样，当然也要适度。

婴儿喜欢什么？吃奶、抚摸、洗澡、接触温暖的手。假如我们能为新生儿创造与他出生以前，即在母体内生活期类似的条件的话，那就再好不过。那时，我们的孩子并不认为进入新的世界是痛苦的事。婴儿在母体内很暖和、从不感到饿、羊水把他的小身体裹得舒舒服服，胎儿在里面可以改变姿势，动动小手或踢踢小脚，无须担心会失去依靠或摔跟斗。他可以随着母亲的走动有节奏地晃动，这对他又是一件很舒服的事。

综上所述，可得出一条不可违反的结论：至少在不睡觉的时候，必须保证新生儿与母亲最密切的接触应符合他在母体内成长期业已习惯的那种节奏。在发达程度较差的国家或不太发达的国家，甚至在日本这样的工业发达国家，年轻的

妈妈们总是把吃奶的孩子背在身上，这大概完全不是偶然的现象。迄今，对于婴儿生下来一小时后便表现出来的抓握反射研究得还很不够。新生儿抓伸给他们的小棍或大人的手指抓得那样紧，甚至能把他吊起来30—60秒钟。也许，我们正是在这里发现了有生命的机体为自己寻找有力依靠的本能。对于婴儿来说，这种自然依靠就是母亲，他是在母体内形成的，出生以后仍然是它的一部分。生怕在婴儿早期成长阶段经常抱在手上的孩子，会变得娇气十足或长得娇嫩的担心，是没有任何科学根据的。

六周以下的新生儿，对亲切的抚摸，就会用微笑来作出快感反应。给婴儿带来快感的最自然方式，就是再次把他抱起来，哄他。洗澡能使婴儿得到自然快感（除了快感，我们还得到把他的身体洗干净的机会）。一小盆温水比淋浴扎人的水柱对婴儿的肉体更合适。年轻的妈妈们往往害怕给婴儿洗澡。比较有经验的外祖母可以帮助这些做妈妈的，有时只要丈夫在场事情也会好办得多（年轻的爸爸们一般都不认为让婴儿躺在一小盆温水里会有什么危险，因此表现更加坚定和冷静）。这时，不必非按照各种婴儿护理读物规定的要求做不可。重要的是要经常洗，并把洗澡当作对婴儿对他的母亲都是一种愉快的仪式。我们认为，这是孩子日后养成积极的保持清洁的习惯的基础。母亲的情绪很容易传给新生儿。爱拘泥于细节的母亲总是喜欢按照给婴儿洗澡的条文规定逐一去做，但这只能把洗澡变成新生儿的人间地狱。从心理学角度看，至关重要的一点就是，应当把婴儿喜欢做的事延长，他不喜欢做的，应减少到最低限度或不让他看见。如，新生儿不喜欢洗头。这就是说，应当把肥皂或洗头水溶解在婴儿喜欢泡在里面的水里，然后用它给他洗头和洗身。往下几道程

序：擦干、抹粉以及用温暖的手抚摸他，均可延长。穿衣服和脱衣服，也一样；但许多孩子都不喜欢这个过程。不过，如果开头不把消极情感转化为积极情感的话，日后就难免会成为问题的根源。

婴儿的发展阶段

为了婴儿的身心健康，需要做些什么？要让他从对母亲的完全依赖逐渐走向独立，而且不能强迫。早期对母亲的肉体依赖和情感依赖，两岁前将逐渐消失，或者，正确的说法是，转变为心理上的依赖。这种依赖后来将发生新的变化，变成我们孩子对朋友的依赖，最后，到了成熟的年龄，又将具有对心爱的人的忠诚的形式。正是在这个时候，世界观的形成才基本完成，它将帮助我们的儿子和女儿意识到自己是完全独立的人，并找到自己在社会中的位置。

以上对各种依赖性——它最终将转变为完全独立——的简略回顾，使我们得出两点重要的结论。第一，任何一个不完全的或过得不满意的时期，都不会消逝得“无影无踪”或从下一个时期得到补偿；我们孩子在某一发展时期失去的或未充分获得的东西，将在下一个阶段暴露出来（哪怕是以另一种形式），因此，一种依赖性向另一种依赖性的转变可能要延续好几年，往往甚至延续一生。我们当然不希望出现这种情况。第二，各种有伤心理的印象发生的时间离婴儿出生时间越近，婴儿日后对不断变化的生活条件的适应能力就越差，他在新的环境中就会觉得自己不行（从正常的心理适应角度看）和越没有信心。所以说，从对母亲的完全依赖直到成长为一个真正的人，各个发展阶段婴儿都应当“活得”非常充

实，不应有来自我们方面的任何一点强制（强制应为我们对婴儿行为的耐心细致指导所取代），其原因就在这里。

所谓“每一个发展阶段婴儿都应当‘活得’非常充实”是什么意思呢。现在就来单独谈谈这个问题。先从最简单的谈起，即：婴儿进入某一阶段前的机体准备。问题在于，每一个发展阶段都会对我们孩子的心理健康提出自己的要求。从这个意义上讲，孩子满足自己需求的自然愿望，正是他的活力的体现，而这种活力根据他的需求得到的满足充分或不充分，都伴随着满足感和不满足感。每一个发展正常的孩子都希望得到最大限度的愉快感觉，而避免或绕过妨碍他表现自己的一切。因此，一切有碍于孩子在某一发展阶段实现自己需求而得到满足感的一切，如果不说应当加以全部排除的话，那末，至少不得妨碍他按照自己的意愿去战胜它们。一定的发展阶段，既不能加快、也不能拖延，更不能按照自己的想法去加以压制。婴儿不能理解的东西多的是（向他解释说，他应当更加充实地度过自己发展的每一个阶段的做法，毫无意义；不用我们嘱咐，他也会这样做）。但是，孩子不懂的东西，大人应当懂。正因为如此，我们的想法才应当更加明白易懂。好，别打搅我们的孩子了，让我们来看看大人的生活经验吧。世上还有什么比过度饮酒更能歪曲和有愧于人的称呼的东西吗？我们的回答是：没有。你们的回答肯定也是正确的。因为酗酒和堕落之徒甚至不值得我们去同情。那末，能否由此得出结论说，滴酒不沾的绝对清醒的人，光凭他不酗酒这一点就一定是充实的人，全面发展的人呢？完全不是。敢于说这种话的人，不一定非是清教徒不可。一个人，一辈子连一杯酒都没喝过，无异于剥夺自己的人生一大乐趣。慢性酒精中毒患者对酒精的依赖以及他们无能戒掉酒

癖，使这些人降低到了吃奶婴儿的水平，不同的地方只是：代替母亲的是伏特加。饮酒的艺术及细细品尝佳酒，能使我们的生活变得更加丰富多彩。但是，当我们对我们认为于婴儿的身心健康有害的东西贴上禁忌的时候，我们自觉不自觉地犯了多少错误，而在对婴儿有益的方面，我们花起钱来又是多么的不在乎！还是古人说得好：一切以知分寸为上。我们还要补充一点：要及时。如果孩子刚过完一周岁生日，就教他拉丁文，那末，任何一位母亲休想加快自己孩子的发展。而那些不等孩子成熟到那种程度，便急不可待地教他坐、走、要便盆的人，又和这种母亲差多少呢？

我们的意见完全不是说，婴儿发展的某个阶段应当人为地加以延长，就象（比如）不应当延长婴儿完全依赖母亲的阶段一样（而这种例子在生活中并非罕见；你们说，有谁不知道一些大龄青年都是大人了，身后还寸步不离地跟着对他们的每一步都了如指掌的母亲？甚至当这些儿子们结了婚，同父母分开单独过以后，他们的母亲还要一如果不是亲自就是通过电话一去监督他们的举止行为。电话代替曾经一度把他们紧密相连的脐带，真是做得妙极了！）。不，我们要再说一遍：生活中发生的一切，应以知分寸和及时为上，在教育孩子方面尤其如此。

满足婴儿在一定发展阶段的一定需求，这不仅仅是母亲和她的婴儿的事，也是他们的亲人、教养者、老师，总之，所有与之有联系的人的事情。如果考虑到人与人之间总有一定的联系和依从关系这一点的话，我们说，正常满足孩子们的正常需求最终也是整个社会的事，恐怕就不能算是夸大其辞了。

当然，依赖性毕竟不相同。孩子有孩子的依赖性，大人

有大人的依赖性。需求也是这个道理。如果我们满足我们孩子的一切需求，甚至由着他们任性（我们不仅可以而且应当暂缓满足我们孩子的某些需求）的话，那我们就太不明智了。总之，让孩子从小懂得，有的愿望要暂缓，有的应当放弃，这样做是有益的。等孩子能明白你的要求时，你不妨做一次不太复杂的试验。给孩子一块巧克力糖，让他不要今天吃完，留一部分明天吃。你的孩子把一种对他并非十分迫切的需求推迟到一定时候去实现的能力，是正确形成独立性的标志（为了使这种想法看得更加明显，我们要再次求教于大人的经验，还要举一个可能会冒犯一部分年轻妈妈的例子，但它能更加充分地说明我们以下论断是正确的，即：必须让孩子学会克制乃至完全放弃自己的某些需求。大家知道，成为违法者的人，往往都是童年时代偏离准则很远的人。而即使关进了监狱，许多违法者仍然改不掉自己身上的某些坏习惯，特别是吸烟，于是，正如心理学家的观察所表明的那样，他们为了一支香烟甚至会犯下更严重的罪行）。

转变期

婴儿每一发展阶段又可分为若干时期，婴儿尚不健全的机体对于某一需求是否得到满足将变得十分敏锐。动物试验表明，所谓生理心理转变期的确存在，在这个时期里，周围环境哪怕有一点消极的经验和变化都会给以后的行为带来不可逆转的干扰，科学称之为“反映”。动物的转变期与它们的情感器官成熟程度有关。小鸡出生后8—10小时便出现这种反映，猴子则在出生60天以后。如果把进入转变期的小鸡与任何一种形状的（哪怕是立方体的）有生命的东西放在一

起，而不是与母鸡放在一起的话，那末，小鸡永远都会认不出自己的母亲来。小鸡看见的会走动的物体留给它的第一印象，将反映在它以后的行为中，对它繁殖后代的能力产生影响，甚至导致它拒不承认自己的小鸡。

对婴儿进行的类似试验则属例外。关于这一点已无须多言。然而，我们在动物界观察到的现象，对于人绝非一道穿不透的墙。我们已经熟悉的M·达姆波尔斯卡曾对在幼儿园长大的孩子和在家庭长大的孩子对新情况的反应作了比较研究，她认为，婴儿转变期出现在第6—8个月之间。

我们说“之间”，是因为要想非常准确地确定人的感觉提高期的界线，实际上是不可能的。信息来源无非是对孩子进行的临床试验，而这种临床试验在一定时间内将失去必要的情感刺激，而它的需求又不能得到应有的满足。这不能不导致它发展落后，顺便说一句，对成年病人的治疗也证实了这一点。总之，与这类病人的交谈可揭示出许多正是在我们称之为转变的那个时期内出现的干扰。

可见，如果在转变期婴儿的心理需求能得到最大满足的话，那末，这个时期对今后的整个生活不仅能产生消极的影响，而且也能产生最积极的影响。我们每个人根据自己的经验知道，在一定时期，有的孩子能很快学会滑雪和掌握外语，有的毫不费力就学会了一种乐器或表现出绘画的非凡才能。每一个孩子都是聪明的，对此你无须怀疑。但在转变期发现每一个孩子特有的才能，这一点尤其重要，只有这样，他们才会终身不忘自己“童年王国”最亲切的回忆。

头三年的生活对一个人的身心健康影响最大，关于这一点不仅人所皆知，而且已得到了科学的证实。每一位家长都应对此予以注意，当然，通过与孩子交往，家长们自己一定

也体验到莫大的欣慰。

儿童行为偏离

年轻的妈妈们在读过上面写的内容之后，自己现在也能得出一条结论，即：婴儿行为出现偏离，往往是由于在每一具体发展阶段所特有的每一具体转变期他的心理需求未能得到充分的满足。在保育院以及其他儿童机构长大的孩子身上，均可观察到这类偏离现象，孩子们在那里生活的时间很长，实际上又不可能为每一个孩子都配备一名“新妈妈”，致于在正常家庭围着孩子转的父亲、外祖母和其他亲人，在那里就更甭提了。因此，这些与父母隔离的孩子便失去了他们早年生活必不可少的刺激，即情感刺激来源，这就不奇怪了；而他们的才能只有在这种情感刺激的基础上才能得到发展。心理需求得不到满足的孩子，长到3、4个月了，看上去还象个新生儿：与在家庭中长大的同样大小的婴儿相比，他不好动，甚至连抓住递给他的玩具这样简单的动作也不会。以微笑表达的积极情感，在他身上出现也晚得多，而且表达得很差。

不满一岁的婴儿，开始逐渐产生他的要求在更高水平上被理解的需求。如果婴儿一直在母亲身边长大，他们无须语言也能互相了解（这种例子眼前就有：每一位年轻的妈妈根据自己的经验都知道，婴儿某种嗷嗷声传达的是什么信息，尽管在旁人听来，这仅仅是一些毫无意义的声音）。母亲毫不费力就能猜到婴儿为什么哭，而婴儿从第五个月起就开始能根据她的面部表情来理解她的语调是赞扬他还是批评他。正如心理学家们所说，婴儿日益增长的需求的下一个阶段，就

是自居作用需求——婴儿感觉到有必要使自己与某人等同起来，以某个人作为自己的榜样，并在自我等同的这个过程中显示出自己与某一具体人（在绝大多数情况下，这个人就是母亲）情感联系的需求。这时，婴儿已经完全能够分清周围人的面貌，能认出熟人和陌生人，而且总是在找他最亲密的人——母亲。问题当然不在“血缘”或其他什么“神秘”的原因；就因为母亲比其他人更关心婴儿，几乎时时守在他身边，结果，母亲与婴儿之间便建立了牢固的情感关系。

常见于一岁以下婴儿的行为偏离现象有二：言语发展迟缓，因为言语发展的第一条件是准确听懂大人对婴儿说的是什么；婴儿在社会关系方面发展缓慢，原因是缺少足够的互相理解和一定的经验，而后者是通过前者获得的。有的孩子往往连玩也不如同龄小朋友，这时我们便可大胆地说，孩子的自居作用需求没有得到充分满足（婴儿决不模仿对他冷淡或不喜欢他的人）。其他最常见的儿童行为偏离现象，还有独立性发展迟缓（年轻的妈妈们应当“促使”自己的孩子走向独立，而不应等待独立性自己来找他们；让孩子完成一些不复杂的委托，马上就能毫不费力地使事情改观），最后，就是情感发展缓慢，这是对缺少爱和关心的一种反应。

奶　嘴

首先声明：奶嘴既不是丢脸的事（任何时候都不要羞喜欢奶嘴的孩子），也不是父母无能的标志。这只不过是一种代用品，有朝一日，孩子觉得自己长大了，就会不要它的。吸奶嘴的孩子和不吸奶嘴的孩子，都可能出现令年轻父母不安的牙齿畸形。但这一缺陷纠正起来毕竟比日后出现的神经官

能症、酗酒或吸毒要容易得多（有的作者认为，——而我们还没有不相信他们的根据，——吸吮本能在吃奶期未得到充分满足或喂奶匆匆忙忙，“边喂奶边做旁的事”都可能导致这种意外形状的出现）。

理论嘛，你可以接受，也可以不接受。它的结论，你也可以同意或不同意。我们不想把自己的观点强加给年轻的妈妈们，但希望她们能独立地去作出选择。依你们看，怎样做对你的孩子更好：是把装有牛奶的奶瓶热好，严格按时定量喂奶，尿布一天熨两次好，还是关心你的儿子或女儿的情感需求和心理需求是否得到充分的满足，哪怕你不由自主地（由于时间不够）违反了严格的卫生规定而要付出一定的代价好？应当选择后者，因为如果按前者去做（而损害后者，即关心情感需求和心理需求是否得到充分的满足）的话，你将有幸培养出一个冷酷的自私自利之徒，他既不懂得巨大的感情，也缺少深刻的感受。还要补充一句，你没有任何根据可以指望这个自私之徒在个人生活和日常生活方面表现出爱清洁的良好习惯，为他自己和周围的人带来一点小小的慰藉。人毕竟是人，他的情感，即使是被压制的和不发展的情感，早晚总是要流露出来的。我们的“有洁癖者”和“十分仔细认真的人”会不会被酒和其他烈性药所吸引，而把自己身上业已醒悟的情感“淹死”在其中呢？因此，让我们更加容忍地对待能给我们的孩子带来满足的奶嘴吧。我们至少应当对它宽容些，就象对待叼在大人嘴里的奶嘴——香烟那样。

怎样使孩子养成要便盆的习惯

如果你在咨询处或在散步时，听见一位年轻的妈妈不无骄傲地说，她把所有的尿布全扔了，因为她刚满十个月的小男孩已经会自己坐便盆的话，你既不要羡慕这位妈妈，也不要羡慕她的孩子。我们不妨把这位爱夸口的妈妈使十个月的孩子学会自己坐便盆的“秘密”告诉你。这个“秘密”其实很简单，是一个你很熟悉的词，就是：训练。你难道希望你的孩子变成训练有素的猴子？不希望？那你就不要伤心，说你的胖娃娃到现在还吮奶嘴，用奶瓶吃奶，把尿布弄脏了还高兴。你自己也知道，你的孩子最聪明最好奇，他早就什么都懂了，除了……除了一点：早就该不随地大小便了。有时你会觉得他好象喜欢脏：这个小滑头躲在角落里，安安静静地干自己的事，一声也不吭，直到你看出究竟，把他抱到洗澡盆里去为止。

吃奶的婴儿大便无定规，饭前，饭后，睡觉的时候或睡醒以后，他都可能大便。大一点但不足一岁的孩子，才会按时大便。父母掌握孩子大便规律后，自然可以开始让他坐便盆，但不要把初次成功当作牢固养成的习惯；你发现的时间可能会改变，这时应将便盆暂时放在一边。遗憾的是，年轻的妈妈们的做法往往却不一样：她们开始羞辱孩子（“哼，瞧你，不害臊！”）或夸奖孩子（“你真聪明，你要坐便盆了，是不是？”），而且，让孩子一坐几乎就是半天。年轻的妈妈们大多都知道这种“试验”的结果如何：孩子坐了一段时间后，便盆还是干干净净，可刚换上干净裤子，最后一个裤扣刚系好，就……能不生气吗

我们不能把这种让孩子定期的短时间的坐便盆的做法当做毫无教育意义的训练。如果你的经验取得了良好效果，即应大加赞扬。但如果你的孩子刚刚从便盆上站起来，又把小裤子拉脏了的话，你也不必把这闹成悲剧。直肠和膀胱满了以后，能给孩子带来一种愉快的紧张，一如排解后他有一种轻松感一样。这是婴儿很喜欢做的一件事，而且，他会觉得这是他的机体创造出来的一种很珍贵的东西（孩子从便盆站起来以后，往往会骄傲地让家里大人看看他的“作品”，希望听到他们说几句高兴的话。这种情况并非少见）。应当指出，许多孩子控制直肠的能力比控制膀胱的能力开始得早。这种能力很少在一岁时显露出来，往往要到15—20个月的时候才出现。不过，更大一些的孩子，玩累了，他会尿床。这时发现“出事”情况就够了，要鼓励孩子争取今后的成功。20个月的婴儿夜间尿床，是常有的事。不要拖延，应当向医生求教。可能大多与神经机能对复杂情况的反应有关。不应惩罚和羞辱孩子，而应考虑导致他的发展后退的原因何在。正确揭示和及时排除这些原因，将使你的孩子克服这种现象，也使你摆脱不必要的痛苦。

现在让我们回过头来谈谈什么时候可以开始以及怎样教孩子坐便盆。开始这种教学的最佳年龄是2岁。只有到了2岁，我们才有权要求孩子提前表示要大小便。年满2岁，孩子的神经系统才发展到使其能够控制排解大小便的器官的程度。养成孩子讲卫生的习惯，其实并不难，只要做得及时就行。对排解大小便的器官的自我控制能力，不仅从保持个人卫生的角度来说极其重要；这种自我控制还能使孩子养成控制自己情感和愿望的习惯。不难看出，这是每一个人都应具备的一种不可或缺的艺术。

2岁的孩子应当学会等待，懂得自己的每一个愿望都不能象新生儿那样马上实现。成功的自我控制同样是意识自己力量和能力的源泉，是大人自信心的基础。通过惩罚的办法教孩子学会自我控制，一定不会收到良好的效果，只能严重损害他将来清醒评价自己行为的能力，使他对自己和自己的力量失去信心，导致产生有缺陷的想法。担心因某种行为而受到惩罚，这种惧怕感对教育孩子只能起完全消极的作用。在我们提及的情况下，婴儿对惩罚的惧怕，不能导致自觉的自我控制，只能导致便秘。我们在吓唬孩子以后，可以控制他的行为，但他不能自己控制自己。婴儿害怕的不是他尚可忍受的惩罚，而是如果他不盲目地完成父母的每一项要求，他就会失去他们的爱。我们坚决建议年轻的父母们杜绝以下这类威胁："你要是不听话，我就去另找一个孩子，把你送到幼儿园去，要不就把你卖给其他叔叔阿姨。"孩子不听话，你们当然要生气，要惩罚他，但任何时候都不能使他丧失信心——你是他的主要支柱，你的爱心属于他，就象他的心不可分割地属于你和爱你一样。这种感情——相信父母既爱自己听话的孩子，更爱不听话的孩子——正是人类情感最强烈的表现之一。这样说，决非夸大。

还有一件不愉快的事，这里也要讲几句：父母常常为此向自己的孩子大发脾气。就是：玩生殖器。认为婴儿没有任何性感觉的说法，纯系胡说。母亲照料孩子时，一天总会有几次要碰到他的生殖器，而给他带来一种快感，尽管她自己不知道。如果婴儿体验到这种快感一两次以后，开始自己玩生殖器，这又有什么可大惊小怪的呢？这是一种积极性，与任何其他积极性一样。有的孩子喜欢玩手指头，有的则把吮奶嘴当作最大的享受。这种积极性对孩子无害，不会使孩子

身体变坏。因此而惩罚孩子是有害的，这样做只会使他产生羞耻感或懊悔的心情，孩子产生恐惧感，有时就会不自觉地去摸生殖器。如果经常出现这种情况，则应当提出一个问题：孩子为什么经常在自己身上寻找满足？这往往是孩子心情压抑和情感痛苦的准确标志。难道能责怪他这一点吗？难道不该从大人不正确的行为中找找原因吗？此外，因为不自觉地玩生殖器而惩罚孩子，可能会对他以后的性生活产生难以预料的影响。

“小破坏者”

一岁的小孩是通过自己的所有感觉器官去认识世界的。有朝一日他四肢着地，或者，离开母亲的双膝，双脚着地，去熟悉他自己的家展现在他眼前的那巨大的空间。这时或更早，父母即已开始重新摆放家俱了，免得孩子碰到家俱角碰破了头，把书橱和书架关得紧紧的，把容易打碎的东西挪至高处。这个小人在自己的发展中完成了一次巨大的飞跃，现在要推开妈妈或爸爸伸过来的手了。好奇和认识世界，是孩子生活中的重要时期，虽然许多父母眼看着自己的孩子到处乱爬，打碎和弄坏了一件又一件东西，心理就感到害怕，而且，他们弄坏了一件东西之后，似乎马上就忘了，接着又去弄坏另一件东西。

弄不明白孩子行为动因的年轻妈妈和爸爸们，如果孩子对他们说，他根本没有打碎和弄坏什么东西，只不过是想认识周围世界，恐怕定会惊诧不已。然而，事实的确如此：孩子认识于他崭新的世界正是从破坏开始。寸步不离，密切注意，以免“小破坏者”又把一件东西砸个稀巴烂，以免他碰

破自己的小鼻子，这种做法纯属徒劳无益。有的年轻妈妈这样做：一步也不让孩子离开自己；她们虽然使可爱的水晶玻璃花瓶或自己心爱的粉盒“幸免于难”，我们却想使这些妈妈大失所望：你们成功地挽救了花瓶和粉盒，但你们孩子的视野连一点也没有扩大，又怎能把他培养成爱迪生呢。请勿认为我们是无政府主义者，并请按照我们的建议去做：为了使你的孩子的好奇心得到发展，请给他充分的行动自由。不言而喻，我们当然反对让孩子在家中制造真正的毁灭。比较稳妥的办法，是把你认为应当收起来的东西统统收起来，其余的全部交给孩子。如果你的儿子或女儿由于研究热情焕发而碰着了，鼓起了两三个包，你不要害怕；这两三个包能教会他今后更加当心。事情成功与否，取决于父母的宽容态度。首先要记住，使婴儿产生兴趣的，不是我们让他“研究”的东西，而是他自己为自己发现的东西。换句话说，就是：孩子遵循的正是每一个有钻研精神的研究家所遵循的准则：要想揭示新事物，必须首先进行顽强的劳动。孩子独立搞的发明，其意义对于他来说决不亚于天文学家发现了一颗新星。孩子对爸爸工具箱的兴趣比对他自己的精巧电动玩具大一百倍，就是这个道理。我们禁止他撕坏书籍杂志，也会使他兴趣倍增。君子协定只对那些大一点的孩子才管用，他们已经具备请求得到允许的能力了，他们会问，这件东西他们能拿或不能拿。满足“小破坏者们”研究需求的机会，多的是。只要在家里放一点颜色、包装纸、橡皮泥，再腾出一块地方来就足够了。让他们在那里可以从事创作、创造、思考、探索，或者任他们去搞个乱七八糟（在我们文明的观点来看）。不要妨碍他们，也不要急于拉他们去洗澡，我们反正不主张雕塑家刚开始和泥，马上就叫他去洗手。如果母亲在做馅

饼的话，那末，应当给孩子一团面让他自己去试试。

院子可以为我们的孩子提供满足自己研究需求更多的可能，但也不是多到叫我们不必为孩子操心的地步。我们的游乐园一般只局限于有一块沙地、一根从上面很容易滑倒下来（那可就无一点高兴而言了）的园木、和几架秋千——由于大人玩的时间比孩子多，所以难得看到它们完整无缺。致于在新住宅小区才可见到的中间设有花坛的草坪，我们就更不想说了，对于孩子们来说，那完全是禁区。

不过，院子里毕竟有不少条件可以满足我们孩子们的研究需求，只是我们尚未充分利用罢了。如，瑞典建筑家们很重视一点，即、尽管有各种禁令（顺便说一下，禁令只能促进孩子们的兴趣），孩子们还是最喜欢到建筑工地去玩。你们自己很清楚，这对他们的生命是不安全的，但却符合孩子们的好奇心。今天，在许多瑞典人住房旁边都可以看到一堆堆各种各样的零件和木质构件，用它们很容易拼成秋千、摇椅、小房子和真正的城堡。画笔、颜色、泥土、等等，这里应有尽有。当然啰，孩子们回到家里，个个都象肮脏鬼似的，身上沾满了颜色，但很幸福。我们不妨学一学瑞典建筑家们的经验，如果我们不希望看见自己的孩子变成肮脏鬼的话，我们的服装工业可以不费力气地安排生产一些物美价廉的套服和其他工作服嘛，让孩子们穿上，我们就可免除为他们清洁整齐的外貌担心，放他们到院子里去玩了。

反抗期——必不可少的发展阶段

关于儿童的固执以及如何对待这种固执，我们在前面已经讲过了。这里想就这个问题提几点局部性的意见，提醒我

们的男女读者们必须注意，各个发展阶段都要让他们的孩子过得“有连贯性”和非常充实，而不可从一个阶段一下“跳”到第三或第四阶段，使当中的阶段成为未得到满足的阶段。

孩子摆脱依赖性和走向独立自主的道路，在满3岁的时候完成。这时，孩子已充分意识到自己的“我”，懂得自己在家中的地位，暂时离开母亲和小朋友们在一起或上幼儿园已不感到惊慌不安。从这时起，他便开始进入“生活”中的其他阶段；这些阶段对于他今后的发展极为至关重要。

实际上婴儿一生下来就能感觉到母亲的情绪了，抱在她怀里的时候，他仅仅根据她喂他吃奶的姿势这一点，就能以自己的方式对她的紧张不安作出敏锐的反应。接着，婴儿便能根据她的表情微笑和声音来判断她的情绪。他的感觉和暗示能力，生下来最初几天就很大，到两岁时更趋成熟。婴儿吸收和模仿他所依赖的人的作风、习惯乃至感情和情绪，就象猴子一样努力。但遗憾的是，他不仅吸收好的，也吸收坏的。如，假如爸爸饭前从不洗手，你休想让孩子记住饭前必须洗手。同样，如果妈妈和爸爸经常互相吵骂，你就无法说服孩子要做个有礼貌的人。你不妨试试看，当孩子叫你特别生气的时候，注意一下你们自己的情绪。孩子有时竟跟自己的父母一模一样，真是奇极了！而最令人惊奇的是，孩子成了自己父母的“翻版”，不是因为他“继承”了他们的特点，而是因为他观察到了他们的举止行为、作风和生活表现。

可能会产生这种印象，即：既然孩子很快就会盲目学自己父母的样，那末，我们孩子将来的一切就已经提前规定好了。因此，酒鬼的家庭必将再出现一个酒鬼，神经衰弱患者家庭必将再出现一个神经衰弱患者。不能完全排除父母对自己孩子的这种直线式的消极影响，但是，对不顺遂家庭的观

察，并没有为我们提供大家一下全变成宿命论者的根据。

环境对孩子的影响是多方面的，比初看上去要广得多，况且，孩子本身又不是消极的海绵，看见周围有什么就吸什么。随着孩子渐渐长大以及逐渐丧失某些原有的优先权，他便慢慢开始懂得，他的“我”决不是整个宇宙围绕它转动的中心。意识到自己在生活中比较微不足道的地位的过程，对于孩子决非没有痛苦。他牢固形成的观念和习惯正在悄悄地、不断地崩溃，日复一日，向他提出的新要求越来越多，于是，不愿退出真心珍惜的阵地的他，只好投身争取自己权利的战斗，成为一名小反抗者。

这里应当特别重视促使孩子进入反抗期以前的情况。无论怎样保护我们的孩子不受生活消极方面的影响，生活都会撇开我们，反复要他相信必须做一个反抗者，必须为争取自己的权利进行顽强的斗争。他听见大人们的争吵，而且，在这些争吵中获胜的，往往不是正确者，而是强者。他从故事中了解了杀人和死亡，他抗议和反对。他看见他无比崇拜的母亲，世上最善良的妈妈，为了准备节日的晚餐，竟泰然自若地，当着他的面把一条活生生的鱼的脑袋切了下来，还冲着婴儿露出了微笑。尽管如此，那些大人还继续要求孩子，要他做个好人，做大家的榜样，在各方面都听大人的话！这合乎逻辑吗？总有一天，孩子积压心中的对非正义的抗议会突然爆发出来，变为公开的反抗。昨天听话的孩子开始与父母进行一场殊死之战，把“战斗行动”指向所有的大人，他一定要达到自己的目的，哪怕获得对某一问题的发言权和发表意见的权利也好。即使他的看法和他的声音不符合大人的所思所想，他也要用自己的，完全是孩子式的方式去争取：眼泪、发脾气、反抗、寸步不让。父母开始从凶狠的孩子身

上看到的，几乎是未来的恐怖分子和暴徒，于是，他们之间便发生了冲突，而在冲突中轻易获胜的，当然是家长。我们不想自欺欺人：孩子可能后悔，一个时候很听话，完成你每一个旨意，但把一切都藏在心里，从此他将做的事，就是等待，顽强地等待良机到来，再次奋起反抗。

未取得成功的或被强行压制下去的反抗期，在孩子身上不会消失，而将久久地，非常长久地潜藏在他的心中，等他长大以后，这种在童年时期未能得到满足的反抗将会成为易怒和好战的根源，伴随他一生。为童年时代的虐待进行报复、因迫使他屈服而产生的不满足感、童年时代未解决的问题的余波，都能明显地扭曲人的行为，一点小事也会引起他的不满，而且，他反抗已经不是为了反对非正义，——以前他与父母的冲突正是由此开始，——而是为反抗而反抗。

了解他为什么激怒的大人，可以把他在童年反抗期未消耗贻尽的这种能量引导到达到积极的目的上去。但我们要坦率地说，这种"创造性的反抗"，远非每一个大人都能做到。而且，是不是非要等到孩子长大以后，自己能决定应当把未消耗贻尽的童年反抗的能量用到哪里去的时候不可？趁现在孩子刚刚进入反抗期，就耐心地向他解释，什么是正义，什么是非正义，人可以缺少什么，什么又叫作迫不得已的必要性，等等，岂不更好吗？这样做，岂不更正确吗？对孩子进行耐心教育以及正确形成他关于善与恶、真理与非真理、同情心与残酷等的概念的方式方法多种多样，年轻的爸爸妈妈们在这方面是大有可为的。但无论如何都要记住一点，即：孩子有和你同样的发言权，因此，应当平等地让他参予进行讨论和作出决定。

我们还要补充一点，孩子的反抗期出现在3岁左右。你

们自己也知道，这个年龄已经大大超出了我们讲一岁以前婴儿行为特点的那一章范围了。

严格遵守我们为每一章规定的话题，这恐怕很难做到，而且大概也没有必要非这样做。孩子不同，发展程度各异，我们无法非常准确地，一天不差地谈论他们当中每一个人的某一发展期，说我们的孩子今天结束了一个发展期，明天将开始另一个发展期。在这方面，3岁小孩当然比新生儿有更大的独立性。但即使是3岁的孩子，他也象新生儿一样，对父母有着很大的依赖性。因此，孩子希望把自己与自己父母中的一个人等同起来（根据自己的性别而定），就是很自然也是很正常的了。男孩希望象爸爸，小姑娘希望象妈妈，无论男孩还是女孩都希望占据自己父母的位置，这都合情合理。鉴于孩子们的这种希望有失严肃，你们对他们要尽量严肃一点，任何时候都不应当着孩子的面重复他非常坦白地象对外人那样对你说的话。外人听来报之一笑的话，很可能会使你的孩子变成真正的“奥狄浦斯”，使他将来的夫妻生活关系变得越来越复杂。

这里引举的许多看法和思想，在很多国家虽已成为“自由教育”体系的基础，但决不是金科玉律。我们可以接受这一理论，但不应对它的概念、结论和主张是否合理未经预先筛选便奉为信仰。一谈起“自由教育”，就想强加于人，而不管人家是赞成它还是否定它——这种做法当然可笑。许多连“自由教育”听都没听说过的母亲，照样培养出杰出的儿女。她们在实践中采用的方法，迄今只怕没有一门科学认真加以研究过。由于我们按照卡门斯基“一切顺其自然，不必强求”这句座右铭，在自己的实践中遵循一定的原则，因此才决定向我们的青年读者们谈谈这些原则，希望能给她们带

来一点益处。

每一位母亲，首先应当遵循自己的感情，自己的心声以及孩子的个性特点。当然，她们比任何其他人都更懂得这一点。致于她应当根据哪一种教育体系去做——由她自己决定。

社会和小孩

父母的权利和义务

婴儿是一切生存在我们行星上的生物中最完美和最无自卫力的生物。任何一种甚至高级哺乳动物的任何一个兽崽都不需要成年人对婴儿那样的留心和关怀。

一个人在体力上，精神上和物质上要作好独立生活的准备，平均需要20年左右，也就是说，他才能够离开父母独立地保证自己的一切需要和建立自己的家庭。人需要这二十年还为的是获得知识、经验，掌握专业，加入确定每一人在社会生活中的地位的劳动过程。

我们在前面已不止一次地提到，满足婴儿体力的，精神的和社会的需求是婴儿顺利发展的主要条件。各个不同年龄层次的人这个需求都不一样，怎样和在何种程度上他们才感到满足，这要看婴儿能否正常地发展，是否落后于同龄人或他的发展是否按照不合心意的道路进行来决定。

由此得出下列重要的结论：满足婴儿的需求是父道和母道的主要内容，它调节父母及其子女间的关系。这种需求随着儿童的发展而增长，变得更加多样化和复杂化，当前儿童的需求已大大超过父母的现实可能（指儿童机体成长的需求，而不是儿童的愿望和要求。顺便说一下，这种愿望和要

求如今也同样超过了许多父母的物质条件。但这已超出本书范围的主题了。这就是为什么正在成长一代的培养不仅是婴儿父母的事，而且是整个社会的事。只有在父母——婴儿——社会三位一体紧密联系中才能达到各方面的和谐协作，使婴儿的天赋和才能得到发展。当今只有社会主义才能提供使每个婴儿的天赋和才能获得极充分发展和开发的极大可能性。

在社会主义社会里，权利不可能脱离义务而存在，如同义务不能脱离权利而单独存在一样。它们是相互联系的。就父母的权利和义务的总体来讲，这意味着，一方面，父母和婴儿相处一起，给他取名字，教育他，在社会和各种社会机构中代表他的利益，简而言之，他们表现出自己的需求，同时也代表婴儿的需求。如果父母因某种原因不能实现自己对孩子的合法权利，那么就由社会来实施。另一方面，父母有责任满足婴儿的需求，对他的性格和才能的形成施加影响，引导他发展，使他成年后能在社会上占有合乎理想的位置。

可以看出，无论在保障父母的权利方面，还是父母在履行自己义务方面，社会都不可能漠不关心。不仅不会漠不关心，而且还应承担尽力给予父母帮助的责任。在实践中如何做到这一点？让我们剖析一下。

在婴儿的教育中父母起决定性的作用，父母的私生活、行为和对待社会的态度是婴儿的榜样。这是一项不轻的任务，远非所有的父母都能顺利做到。有时把满足婴儿的需求错误地理解为似乎父母有责任在一切方面服侍婴儿，排除他成长中的哪怕最小的困难，过分地照顾他。如果可以这样说的话，那么这种“满足”和婴儿的实际需求毫无共同之处。现实而有效地满足婴儿的需求，必须和合理的严厉措施相结

合：该要求孩子遵守社会行为规范和准则，严格履行每一个社会成员应尽的义务时，就应当这样去要求他。要让他学会独立克服面临的困难，掌握解决简单的任务的本领。“生活会教会孩子，而目前得由我们自己来关心孩子”——挽救的公式本身没有任何根据，但如果有根据，那只是在一点上：生活——这还是我们，父母。所以正是我们首先应该关心使我们的孩子成长为明确意识到自己的权利和义务的社会合格的成员。顺便提一句，这里也包括他们将来成为父母以后的权利和义务。

为了使孩子有正确的社会目标，父母双方都必须教育孩子。家庭中的健康环境，父母和孩子之间的健康关系——这就是健康社会的基础。不言而喻，父母和子女间形成的关系首先依赖于血统。父母和子女是否有血缘关系或者孩子是由养父母教育的，从原则上讲这对社会并不那么重要。这就是为什么谈到父母两人都教育孩子的必要性和有益效果时，我们强调的不是血缘，而首先是建立健康的家庭关系。

这可以说是社会对家庭最一般的要求。社会向父母提供满足自己子女各种需求的部分帮助形式，正是根据这一要求形成的。

托儿所

在分析婴儿心理需求的问题时，我们已经谈到发展的早期对一个人的整个未来生活的意义。我们谈到（同时也引证了许多科学的资料），正是在幼年时代，为进一步形成孩子的个性，产生和巩固社会行为的习惯打下了基础。围绕婴儿所做的一切，必须镇静，避免忙乱，要在爱和相互信任的气氛中

进行。

社会向年青的父母推荐了供选择的关怀自己婴儿的形式的可能性，为他们提供实质性的帮助，建立学龄前儿童机构——托儿所和幼儿园。儿童在3岁前受教育的托儿所只是为健康的儿童设立。这一条件是由对成长一代的关心所规定。问题在于，儿童的机体还未具有抵抗各种疾病的很强的免疫性，他是各种微生物的载体，这些微生物可能对他本身不会带来危害，但会引起其他儿童得病。所幸，诸如猩红热，百日咳，白喉，麻疹等传染病，由于及时使用疫苗和绝大多数家庭的高度卫生水平，均可治好。然而，各种病毒性疾病，尽管没有生命危险，却会继续形成对健康的严重威胁。病毒这种最小的发病生物体会招致上呼吸道患病，而至今尚未找到防治的有效方法。高烧引起的常见病有害于生活在集体中的儿童，使对孩子的照顾复杂化。

初次入托儿所一般都会遇到一系列的困难，孩子来到一个对他来说完全崭新的天地，他必须习惯这个圈子，适应陌生的环境，身边没有亲人或可靠的人作为感情依靠。在这里一切靠孩子自己作主，他在一定程度上还对自己的亲人依依不舍，而父母首先也舍不得自己的孩子。重要的是孩子是否善于熟识新的环境，是否善于交往，以及对初次与他有接触的成年人的行为作出反应。总之，要看孩子在身体和精神两个方面的发展程度。自然，有许多方面要取决于孩子们的教育者，取决于他们如何管理孩子，给他创造一个怎样的环境，为他与班上其他孩子建立起何种程度的紧密联系以及用什么方式帮助他克服害怕心理和不信任的态度。

托儿所的生活和家庭的生活绝然不同。在家里，一般地说，孩子对一切都非常适应，大人尽可能地考虑到他的愿望

和爱好，一天的作息时间安排也服从于他。在托儿所却完全相反，对所有的孩子只有一个统一的作息时间，这个统一的作息时间安排是根据卫生学家、流行病学家、教育学家等的共同要求确定的。

孩子越早进托儿所，越少产生适应的问题。但从另一方面看，孩子年龄越小，越容易经常得病。研究表明，在托儿所的孩子中，只有到一岁半以后发病率才明显降底，接近在家里养大的孩子的发病率水平。此外，证实在生活早期孩子和母亲应保持最紧密联系的必要性的现代资料，也没有说明，孩子进托儿所愈早愈好。

父母和保育员的相互支持

捷克的托儿所十分重视对孩子的教育。应当说，我们的托儿所真正是最高水平的。儿童保育员和卫生员都受过专门的职业培训，熟悉儿童的心理特点，并经常扩大自己的知识面。在托儿所里对孩子的医疗护理和教育直接联系在一起。虽然托儿所的生活建立在集体的原则上，但如今越来越多的力量是用在使孩子的个人需求、利益和特点得到展示和最大程度的满足。这件事只有在父母和保育员紧密配合下才能获得成功。托儿所的工作人员常常访问孩子的家庭。这样做是对的，因为只有这样，在互相信任和互相了解的情况下，才可以保证托儿所的孩子得到正常的发展。家庭和托儿所之间建立起了最紧密的联系：父母向保育员提供关于自己孩子的详细情况，保育员也将他们孩子出现哪些需求和如何更好地满足这些需求告诉家长。

对父母和孩子来说，没有什么比急匆匆的早晨和由此而

发生的一切误会更糟糕的了。为了避免这一切，提前半个小时起床就够了，可以从容地准备送孩子去托儿所，再一次地告诉他集体生活的有趣方面。无论在何种情况下，甚至在你们非常急的时候，也不要打扰还在睡梦中的孩子，也不要用托儿所去吓唬他。

保育员或托儿所医生每天对孩子进行检查，父母同样应该和他们配合。早晨检查的目的在于了解是否有孩子生病，以免传染给其他孩子。有时，遗憾地是，父母向保育员隐满自己孩子生病征状：给孩子服阿司匹林退热，在斑疹上扑上一点粉，等等。所有这一切都会造成对孩子健康的威胁，并破坏托儿所的正常工作。

送孩子进托儿所后，并不等于父母摆脱了对孩子的责任。父母应该时刻准备帮助保育员，而保育员即使在孩子不在托儿所的时间也应帮助孩子的父母。这是因为保育员非常清楚地知道，健康和家庭的和睦环境——这对孩子的正常发展无比重要。

如果孩子在托儿所生病了，工作人员首先要给他进行治疗，要把母亲或父亲从工作岗位上叫来。托儿所有自己的医生，他会及时为孩子进行检查。在必要的情况下，将孩子直接从托儿所送到医院。

怎样才能使孩子在托儿所不生病？

每个人，甚至健康的人，都是各种微生物的载体，这些微生物在一定的环境中可能成为其他人发病的原因。有效的防止流行病的重要条件，是经常增强身体对流行病的免疫力。幼儿对疾病和流行病的免疫力还不强：孩子的免疫力是

随着他碰上各种感染并抑制它而逐步形成的。如果父母使孩子养成锻炼的习惯，使他有足够的时间呆在室外，孩子的身体对疾病的抵抗力就有可能得到加强。在捷克的托儿所里越来越多地采用冷水淋浴，有些地方甚至可洗芬兰蒸气浴。

房间通风，已成为既是托儿所，也是家里的重要问题。应该承认，我们往往不把这个表面上看似简单的事情当作一回事。实际上我们还没有学会正确地使房间通风：我们要么把窗完全打开，特别是生暖气的房间；要么房间索性不通风，为的是不把冷空气放进去。

那些为了防止孩子生病的一切可能性，而过分仔细的父母往往会给孩子带来更大的危害。怕伤风，他们给孩子戴上包发帽，穿上防寒的短大衣，绒布衬衫，给他裹上小羽绒褥子或者在暖和的日子里，紧紧地把他裹在襁褓里。孩子稍大一点后，不是给他穿一条，而是一下就穿几条连袜裤。结果，孩子不仅出汗，还常感冒，并且感到非常不舒服。

在还没有断定疾病的最初症状情况下，给孩子打抗生素是有害的。这种做法不仅在捷克，而且在其他国家都很常见。其实，不根据医生的建议而采用抗生素会引起许多微生物的抵抗，更不要说可能引起不必要的副作用了，有时甚至还会引起生命危险。还有，在常见的患病毒性疾病的情况下，抗生素根本就没有效果。

为了孩子健康地成长，非常重要的是要有合乎标准的饮食。托儿所里有高质量的含有所需成分和足够数量的食物。但在营养方面，父母和托儿所应保持密切配合，而且父母应关心家里和托儿所里的菜肴，使它们不要重复（除水果、蔬菜和牛奶外）。父母应根据托儿所的作息时间来定家里的开饭时间，特别是早饭和晚饭。

不喜欢托儿所的孩子

有些孩子不喜欢托儿所。首先是他们当中那些经常生病的孩子。几乎每个初次送托儿所的孩子，在头两三个星期内都会闹病。这是儿童机体在新的免疫环境中的自然反应，而且在没有锻炼出很强的免疫力时，孩子可能反复几次生同样的病。可是，尽管父母和托儿所的工作人员采取各种措施，有些孩子还是一次又一次地生病。重复感染会严重地影响儿童机体的发育，因此有必要将孩子暂时脱离集体，只有当5、6月或9、10月间少感染的时期方可把孩子送回托儿所。假如在这个有利的时期，孩子继续生病，应将他领回家。

有些儿童心理准备很差，他们没有父母的照顾，感到很苦恼。首先是那些父母常为他们担忧，无意中使自己的恐惧心理影响了他们的孩子。因此孩子通常带着不充分的心理准备而心神不安，在他们身上出现一系列神经官能症的症状：胆小，失眠，有时开始说话结结巴巴。他们重新尿床，睡觉时做恶梦等等。这样的孩子应该请医生诊断，找出这种反常现象的原因，必要时应进行治疗。家庭和托儿所之间的冲突或家庭内部的冲突，往往是导致儿童神经衰弱的原因。

有的孩子无论如何也不能适应托儿所的生活，怕去托儿所，反抗，大哭大闹。在托儿所里，他们躲在角落里，避开其他小朋友、看护者和保育员。如果这纯粹是儿童的任性，那么开始可能表现得很厉害。但无论如何不应对他采用严厉的感化措施，不惜一切代价制止他的反抗。最好逐渐引导他们，使他们养成习惯，并赞扬他们，但不要惩罚他们。施加压力会使孩子的心理受到严重的损害，采用压制的

办法是最危险的。假如用尽了一切教育方法，父母也尽了一切努力（多半要从他们本身去找原因），孩子还是不愿去托儿所，那就应该让他永远离开托儿所。这种情况经常可以见到，但毕竟是极个别的。好在今天在捷克，出生率在增加，大多数家庭有两个，三个以至更多的孩子，而实践证明，在生几个孩子的家庭中，孩子的心理健康状况总是处在高水平上。

小型托儿所

在捷克，小型托儿所的出现是社会对在职母亲的孩子关怀的一种新形式。小型托儿所与普通托儿所有什么不同呢？首先表现在组织方式的不同。从民族委员会领取工资的妇女，可以把三个年龄在3岁以下的孩子领回家照看（但她的住房在卫生方面必须适合办托儿所）。这位妇女既可以自己为孩子准备食品，也可以从临近的管理她的工作、帮她出主意的托儿所去取食品。所谓“独立”托儿所，是社会帮助父母的另一种形式。这种托儿所设在专门拨给的房子里，首先是在新建的小区，从邻近的托儿所聘请工作人员为托儿所当保育员。在这些小区，由于大量居民对创办托儿所的要求急剧增长，因此“独立”托儿所是特别方便的。

小型托儿所和“独立托儿所”比普通托儿所更具优越性，这是因为孩子在这些托儿所里生病的次数减少，对孩子的照顾更个体化。这些托儿所的不足之处是工作管理更复杂，但建设这些新型托儿所所花的费用相对是最低的。

全托托儿所

在全托和没有休息日的托儿所里，通常孩子一周时间都在托儿所。将孩子送这种托儿所的母亲大多物质状况比较困难，而家庭或者是破裂，或者是处在破裂的边缘。在这种情况下，母亲应该不限于星期日，只要有可能就应将孩子领回家去，关怀他。一旦母亲的经济状况有所好转，应辞去业余兼职。为避免全托代替家庭教育，应该将孩子转为日托。如父母不关心孩子，托儿所的工作人员按照我国法律可采取一定措施保护孩子的利益。

然而，(外)祖母呢？

如果年轻的妈妈和爸爸决定孩子将由祖母或外祖母中的一个抚养，那么他们应该清楚地知道，他们的孩子将处在一种极为复杂的情况下。一般的生活经验暗示我们，在这样的教育下，任何时候都不会一切顺利，相互的照顾和谦让往往会变成为区区小事而争执，或冷酷无情的公开吵闹和相互指责。孩子可能成为导火线，同时也是两代人冲突的根源。因为亲人卷入冲突，其结果往往是最痛苦的。

如果你们决定将孩子送给祖母或外祖母中的任何一个去照顾的主意不改变的话，那么请你们尽力立即确定相互的责任，决定谁该做什么，怎样和在什么事情上具体地相互帮助，双方各承担哪些开支。孩子是属于父母的，而不是属于祖父母或外祖父母的，这一原则应该成为大人的主要原则。祖父母和外祖父母（特别是他们中负责教养孩子者）不应

千方百计地去代替父母，哪怕他们怀着最善良的动机。父道和母道是不能代替的，也不可能把它转给任何其他人，甚至是最亲的人。

在遵守预先商定的相互职责的情况下，祖父母或外祖父母可以给予年轻的父母最积极的帮助。对孩子来说，除了父母外，他们是最亲的人，祖父母和外祖父母有时喜爱自己的孙子孙女或外孙外孙女胜过于自己的子女。然而祖母、祖父或外祖母、外祖父的教养有其自身的不足之处。这不仅与他们有时总想竭力代替父母有关，而且因为他们过分溺爱孩子，满足他们的任何不讲理的要求，殷勤地为他们效劳。常常出现这样的情况，祖父母或外祖父母用过早的与孩子年龄不相称的影响去加重孩子的负担，教他们深奥难解的道理（送他们去参加体育班，进各种外语、音乐、舞蹈小组），只是想使他们的孙子孙女或外孙外孙女成为“最聪明的”和“最优秀的”（其实父母也有同样的做法）人。

在任何情况下，决定把自己的孩子委托给祖父母或外祖父母抚养的年轻夫妇都应记住，无论是祖母、外祖母，还是祖父、外祖父都作出了一定的牺牲，为此应该感谢他们。虽然祖父母和外祖父母有一切权利按自己的意愿使自己的下半生过得愉快些，但为了孩子，他们不得不在许多方面克制自己。而另一方面，祖父母和外祖父母接受了教育第三代的责任，同样应牢记，他们已成为年轻夫妇的合作者，而不是单纯地给年轻夫妇以恩惠的人，并由此得出相应的结论。最后要说的是，无论年轻的妈妈和爸爸还是他们的父母在所有的相互关系中，只要是建立了这种关系，都必须首先考虑孩子的利益。

保　姆

父母决定请保姆照顾孩子时，必须事先了解她的性格、教育素养和健康状况。常用的定理是："不论什么样的保姆，总比没有好"——必须用一个意义直接相反的定理来代替："宁可没有，也比随便找一个强"。假如不是邻居，亲戚，要好朋友的话，则应尽可能多的打听一下关于未来保姆的信息。在接受孩子以前，保姆必须从医生处获得健康证明书，然后遵守照顾孩子的饮食和教育的一切要求。在这种情况下，父母不应不闻不问，只当旁观者，而应始终进行监督。特别重要的是，那些在捷克被称为"阿姨"的保姆应尊重孩子的父母，而不是企图代替他们。但父母从自己方面也应尊重保姆，在她教育孩子时，不要为细小的事去干涉。一旦缺乏信任，你们和保姆的合作将失去意义。在大多数情况下，保姆和父母之间是可以建立起非常友好的和可靠的关系的，保姆应成为家庭中的一个平等的成员。

幼儿园

为了适合社会的需要，3岁以上的孩子应该和他年岁相仿的其他孩子进行私人接触，他需要改变和丰富自己的周围环境，增加新的观感来源。幼儿园能给你们的孩子所有这一切。

幼儿园是社会尽力以各种形式给予年轻父母帮助的又一形式。正是在幼儿园里，孩子接受由教育部领导的教育过程。在这里教育是建立在当代教育原则的基础上，它涉及全体儿

童，同时考虑到每个孩子的个性。教育是综合性的，它包括性的，医学的，体育的和劳动的，也包括智力的，道德的，自然还有社会的。除完成总的任务外，幼儿园同时要为孩子进学校作准备，使他们更容易和全面地掌握学校知识，发展他们的才能。

孩子入幼儿园的准备（特别是他们中未进过托儿所的人）各不相同：在这里心理的准备被列为首位。假如，你的孩子到了3岁以后依然胆怯和过分依恋于你，请别害怕，因为这种依恋已经不象在托儿所的孩子那样紧密，孩子为了更换环境和得到新的印象内心已有所准备。请你们不要采用强制的方法，而应逐渐地连续不断地影响他，使他能习惯于幼儿园，适应儿童的集体生活，把幼儿园的安排看成是自己的计划。只有在特殊情况下，当孩子不能适应幼儿园的生活环境，或者当这种环境在他的心理上引起不良的反应时，方可暂时不把孩子送进幼儿园。过一段时间后可再次试一试，假如你和幼儿园取得密切的配合，你的尝试定会获得成功。

和托儿所的孩子不一样，幼儿园的孩子年龄要大3岁，他有更强的保护自己的能力和免疫能力，因此得病的次数也将减少。当然，不是所有的孩子都这样。有一部分孩子（首先是那些没有进过托儿所的孩子）开始生病，而且生的是那些不能用疫苗预防的疾病（例如，流行性腮腺炎）。其实，所有的孩子都会生传染性疾病，只是生过传染性疾病的孩子的机体有更强的抵抗力预防未来的各种疾病。

幼儿园不能代替家庭

我们没有准备把考察所得的社会给予年轻家庭帮助的所

有形式列入本书（在任何一个社会主义国家，帮助的形式多种多样，仅仅列一张清单就可能要占去好几页）。我们在上面提到的学龄前儿童的机构，只是作为家庭教育的补充，但它们不能代替家庭。这意味着父母应该在关怀孩子方面起重要作用，他们首先要对孩子、对孩子的正常发展负责，引导他走向正确的社会道路。因此在孩子的情感方面父母是他们具有自信心的首要信赖者，托儿所和幼儿园的工作人员只能排在父母后面。即使他们竭力想获得孩子的好感，也不能与父母相比，但可以加深对孩子的感情，正如有时孩子处在祖母、奶妈等教育下一样。当父母很少或完全不关心自己的孩子时，托儿所和幼儿园的工作人员不得不在极不简单的条件下代替父母做一切。在这种情况下，社会被迫采取极端的措施，目的是提醒父母不仅记住自己的权利和义务，而且记住他们对教育孩子应负的责任。

单身母亲和她的孩子

完整的家庭还不是成功的保证

无论这多么令人发愁，如今单身母亲教育失去父亲的孩子的，并非罕见的现象。统计数字表明；婚外子女数在增长，破裂的家庭的百分比在加大，离婚和早亡的人数在增多。呈现在我们眼前的景象，无论如何也不能称作可喜的现象。要知道，统计数字还没有提及那些表面上存在但实际上已破裂的家庭，在这种家庭中父亲的教育作用已微不足道。

关于母亲一个人负责教育孩子的家庭，存在着各式各样的不同意见。一些人认为这种状况总是不好的；另一些人断言，对孩子来说，谁教育他，都一样；还有一些人却证实，不完整的家庭甚至比完整的家庭更具一定的优越性，并援引了许多由单身母亲培养成长的优秀人物作为例子。这些相互排斥的观点中每一种都可以用生活为我们提供的其他例子来表示赞同或反对，如果当今还没有出现青年妇女这一范畴的话。我们指的不仅仅是那些经过深思熟虑以后自觉自愿地生孩子，但又不希望建立家庭，一生和随便哪个男人共同生活的，很少见的女人。怎样弄明白所有这些矛盾的观点？首先，任何时候都不应根据个别事例或某个特殊的父母缺一家庭作出似乎是综合的概括。其次，即使有成功的不完整家

庭的成功经验作为依据，也不应把这种家庭标准化简单化地作为例子来解释教育的条件。

再次提醒注意，孩子——这不是机械的玩具，不是稀奇古怪的想像物，也不是某个人任性的要求，而是两个人结合而产生的个体（两人是否相爱，则另当别论，对我们来说，现在重要的是要强调那种认为孩子只可能是两个人结合的产物的思想）。于是，即使是从生物层次上来说，孩子既需要母亲，也需要父亲，他们不仅在人类社会而且在动物界各自完成自己的传种接代的作用。这里谈的是关于人及其在与他人交往中的地位。无疑，完整的家庭为正确地，和谐地和充分地教育孩子创造了最优越的条件。只有在父母互爱的统一的家庭中才会出现对孩子的健康和多方面发展最自然、最有利的环境。

如果我们说，任何一个完整的家庭都是孩子正常发展和教育的理想环境，那我们就违背了真理。遗憾的是，情况并非如此。恰恰是形式上存在的完整的家庭造成了一系列难以解决的困难，使教育孩子的最终思想和目的受到威胁。我们当中的每一个人无需舍近求远，便可找到这种反面例证。

总之，摆在我们面前的是两个极端，两种完全不同的完整的家庭，一种是，孩子从父母那里可以也应该充分地获得一切；另一种是，孩子什么也得不到或得到的只是害处。自然，完整的家庭本身并非是幸福和成功地教育孩子的保证，它仅为成功创造了前提，而不是成功本身的保证。

我们不想把我们的读者和我们自己引入歧途：常言道，在生活中，从前提到现实的成功存在着一段非常长的距离。因此我们现在可以得出结论说，只有母亲一人教育孩子的事实，并不足以说明她的教育必遭失败，或者孩子的发展明显

地趋向于不正确的道路。我们只是想让我们的读者正确地理解我们：在不完整的家庭条件下，教育乃是一件非常复杂的事，它本身潜伏着每一个单身母亲迟早都会遇到的困难。

必须考虑到的不利因素

我们不准备建议单身母亲该怎样教育自己的孩子，为此必须做些什么，不该做些什么。我们只是想和她一起体验她的处境，从她的角度看一看她的孩子，共同拟定孩子发展的道路，同时提醒她在这条道路上她和她的孩子会遇到的危险。

首先要指出，我们在前面谈到的关于孩子心理需求的一切，也适合于在父母缺一家庭中长大的孩子。首先要有能够引起孩子一定“波动”的大量的感情推动因素，也就是我们所说的，唤起孩子反馈感情反应的必要性。在生活的最初几个月里，母亲是孩子的兴奋剂，因为正是她照顾孩子，抚爱他，和他交谈等等。我们没有发现，在这个意义上单身母亲的孩子比父母双全的孩子处在更不利的地位。困难仅仅在于，单身母亲可能比父母双全家庭中的母亲工作更忙，因为她的孩子所得到的关怀和照顾较少，从而构成孩子心理需求的第一个环节。这也与满足孩子第二种心理需求——教育的需求有关。孩子的每一个成就都获得他的亲人的称赞，但每一种不良行为也会受到指责。在这个方面单身母亲的处境一点也不差，因为她象其他任何一位母亲一样，从自己孩子出生后就要认真地教育他。看来，她反倒有一定的优越性，即她对孩子的教育影响不受家庭其他成员干扰的“冲击”。她的困难依然在于她的工作量大大地超负荷，这可能影响母亲更

充分地接近孩子。单身母亲的孩子比父母双全家庭的同龄孩子送幼儿园的时间可能要早得多，他在那里度过的时间也多得多。在这种情况下，单身母亲的处境就更复杂，因为这时要求她的不仅是母亲的感情，而且要掌握分寸：如今她孩子的爱和依恋心将不属于她一个人，幼儿园的保育员开始和她一起分享这种爱，这并不是每一位母亲都想得通的。

孩子心理需求的第三个环节和孩子与周围世界的感情联系有关，或象我们在上面所判断的，与孩子本身的感情自尊心的需求有关。孩子出生后的第七个月便表现出对某一个人的特别注意，这种注意不是别的，而是感情的依恋。这时，单身母亲的处境一点也不困难。只有在孩子的心理需求即社会定向方面的需求的第四个环节上才开始感到缺乏第二个人（我们理解的社会定向本身并不简单，它划分为几个时期）。从年幼时起在父母双全的家庭中受教育的孩子了解母亲和父亲的作用，开始意识到自己在人际关系中的地位，他在陌生人面前表现出最初的恐惧的特征，而这种恐惧心日后能帮助他获得自信心等等。这时，单身母亲的孩子处在明显不利的地位，他不知道自己的父亲，而父亲的作用又非家庭中任何其他成员可以替代的（例如，外祖父）。

自然，抚养喂奶期孩子的单身母亲的处境是一回事，照顾已经上学的或已经过了过渡年龄，在生活中摸索自己道路的孩子的母亲的处境又是一回事。在孩子发展的每一个时期里，他和他的母亲不仅需要相互间格外的关注，而且需要来自外面的关注。孩子的性别是单身母亲的处境遇到的又一难题。和女儿在一起出现的难题，完全不同于和儿子在一起遇到的难题。儿子在三岁和十岁时对缺少父亲的反应决不一样，就象母亲第一次领着女儿去上学和母亲陪着女儿去参加

毕业舞会，女儿对母亲的态度决不相同一样。经验证明，男孩子对缺少父亲的反应比女孩子更痛苦，更受刺激。父母缺一的家庭中的男孩子遇到家中缺少权威的问题越来越尖锐，一般地说，父亲是家庭中的权威；男孩子还会碰到为自己寻找一个能够满足他体育、技术、自然科学等方面兴趣的男子汉为榜样的问题。女孩比男孩容易适应改变了的环境，在教育她们时麻烦通常要少一些，但是根据她们的行为可以发现，她们毕竟缺少一个值得她们钦佩的，可以使她们得到关于自己未来伴侣的概念（肯定的或否定的，并不重要）的人。

总之，只是在母亲一个人身边成长起来的子女存在着一种危险性，一段时期他们在感情上将是幼稚的人，因而在和异性的关系上可能容易陷入极端：要么很快就建立关系，丝毫不考虑后果（他们的思路大致是这样的："为什么我应该思考？让他（她）去考虑自己吧"）；要么固执地躲避任何接触。

"失去父亲"的环境是影响父母缺一家庭内部关系发展的另一个重要因素。一种情况是，孩子从来不知道父亲是谁，另一种完全相反的情况是孩子在懂事的时候就和父亲分离了。不论在哪种情况下，许多事情均取决于究竟是在何种情况下父亲离开家庭的：为什么离婚，是父母之间感情淡漠，还是父亲关在监狱里（父亲犯罪性质在这里起很大作用），是他长期出差在外，还是在不幸的事件中丧生。一切最终取决于母亲自己的态度。问题在于我们常常把个人的纠纷转嫁到对孩子的态度上，纠纷闹得越大，越复杂，对教育孩子的威胁也越大。当母亲教唆女儿为她的一切失望"报仇"，教唆儿子把她的不幸加在另一个女人的身上时，就产生了爱情

冲突的基础。其实，生活中如此“残忍”的倾向很少遇到，但趋向于这种倾向的在一定程度上并非罕见。孩子的存在常使母亲想起她的不幸，她很难做到在教育孩子过程中使孩子不感到失去父亲的后果。不幸能使人变得凶狠，单身母亲经受的许多困难当然不会使她有什么好情绪。这就是为什么单身母亲，在自己尚未意识到的情况下，经常会对孩子表现出不友好的，有时甚至是公开敌视的态度，虽然在表面上仍不失热切期望孩子成长为有出息的人的样子。

我们经常还遇到教育中的其他一些极端做法。例如，有的母亲认为，孩子就是一切，更确切地说，在她遭到失望以后，孩子成了留给她的唯一的东西。她精心保护自己的这个宝贝，而忘了孩子是具有自己个性，和她的愿望和爱好不同的独立的人；她在孩子身上倾注了全部心血，变成了病态似地猜忌，唯恐她的孩子受到“不良”影响，其结果她从自己孩子那里得到的只是他对一切人、一切事冷漠的态度，包括对待自己母亲在内，或公开表示不满，首先把不满发泄在自己的母亲身上。处在相似情况下的另一种母亲，竭力想使孩子成为工具，甚至成为她志向的目标。这样的母亲采取直截了当冲击的行动，期望她的儿子不惜一切代价地在生活中得到她没有顺利得到的东西，因此她的儿子应当成为最漂亮的，最具魅力的和最聪明的人，在周围人中间享有极高的信誉，好像大家都应围着他转，只有这样，母亲才能补偿自己的一切痛苦。

再次提醒我们的读者注意，我们谈的只是这些纠葛可能出现的危险性，并不是说这些纠葛是生活中的常见现象。但我们也不应忽视，在父母缺一的家庭中既可能出现我们在前面所谈到的这些纠葛，也可能出现其他更为复杂的纠纷。

在父母双全的家庭中受教育的孩子未能从家庭某一个人那里得到的足够的积极情感推动因素，家庭中的另一个人会充分地提供给他。这个孩子可能会遇到家庭中的某个人对他的需求缺少足够的理解，但另外一个人可能会对他有较充分的理解。说到底，在父母双全家庭中受教育的孩子从家庭的一个成员身上可能找不到自己模仿的榜样，但另一个成员可能成为他的榜样。在父母缺一的家庭中受教育的孩子，身旁能见到的总是一个人——自己的母亲，因此就失去了选择的可能性。单身母亲肩负的责任越大，她周围人的帮助就越有价值，不论是亲戚，还是社会机构。谈到帮助，主要不是指物质方面的帮助，而是指心理上的帮助。不论是单身母亲，还是她的孩子，都越来越需要这种帮助。

怎样教育失去父亲的孩子

正象我们看到的那样，没有父亲对教育孩子极为不利。但没有父亲是可以弥补的，哪怕只是局部弥补。亲戚或同事中经常到单身母亲家来探望的人便可起这个作用。不过，单身母亲可以重新有朋友，把他当作自己的伴侣。当然，对于家中出现这样一位常来的朋友，学龄前儿子的态度和以“一家之主”自居的儿子完全不一样。在前一种情况下，孩子会和母亲的新伴侣建立起完全友好的正常关系，后一种情况则可能产生各种各样的难题和冲突。这并不奇怪。我们认为，这里一切都很清楚，无须作补充说明：一般成年男孩总是把新来的男人看成是竞争对手，本能地排斥他（儿子和母亲新伴侣之间的冲突有时会变成威胁性的，孩子可能产生神经分裂。生活中这样的例子并不少见；也会出现另一种情况，即

孩子有时会走上犯罪的道路)。如果母亲以适当的方式让孩子明白,他仍象过去一样在她的生活中占有主要地位,她依靠他的帮助,信任他,但她单身过日子确有困难,同时她爱自己的朋友,就象将来一个陌生的姑娘会爱上他的儿子一样,他也会以同样的爱对她作出回答,那么,从一开始情况就会得到改正并向良好的方向发展。应该指出,我们考察的结果证实:如单身母亲确实这样做的话,一般冲突都会很快平息,到那时,既使母亲有几个子女的话,新家庭的建立也有成功的机会。

我们暂且回到我们揭示得还不够充分的问题上。单身母亲教育的孩子通常比在父母双全家庭中受教育的孩子成熟得快。在我们谈了孩子的教育问题之后,就不难懂得为什么正是在父母缺一家庭中受教育的孩子早熟。自然,我们谈的只是那些成熟得快的孩子,他们的心理需求属于我们具体谈到过的前三个环节,这些心理需求在孩子发展的相应阶段里能得到充分的满足。心理需求的第四个环节——社会方向的需求,仍是值得研究的问题。我们具体指的是什么?这就是具有良好"教养基础"的孩子(这里我们所理解的"教养基础",是指在孩子发展的头几个阶段充分地、协调地满足他的需求),当他遇到新的困难(例如,在与异性的结识中,或家里出现陌生男人时),在他们的面前不惊慌,力求独立地克服这些困难。如果孩子的感情丰富,如果他能与母亲建立正常的关系,如果他使能"失去父亲"的复杂心理减少到最低程度,那么就有希望在他身上聚集起为满足心理需求的第四个环节所必备的毅力,找到良好的出路。这样的年轻人最终很可能会成为比在父母双全家庭中长大的,一切都很优越,物质、精神上都不受约束的同龄人更富有创造精神,意

志更加坚强，更具自信心和事业心的人。（话又说回来，在父母双全家庭中长大的孩子，如果父母不仅宠爱他们，而且教会他们独立地克服困难，他们也能成为这样的人）。

最后我们还要简单说几句。自然，我们并不认为，单身母亲的人数不仅没有减少，反而在明显增长的趋势是正常的。既然这种现象在生活中存在，那就没有理由把单身母亲视为非常不幸的人，把他们的子女视为精神上注定是贫困的人。教育中的困难（不论在父母双全的家庭中还是在父母缺一的家庭，在教育问题上都会产生困难，而且是各种各样的困难，克服困难的方式也各不相同）是可以引导到最小程度的，这可以从我们的判断中看出：在父母缺一的家庭中长大的孩子，在任何方面都不比在父母双全家庭中长大的孩子差。

我们以这种乐观的调子来结束谈论孩子的教育问题，并祝愿我们的读者把孩子培养成健康的，协调发展的，坚强的人，他们将从生活中获得最大的满足，同时又给周围人和整个社会带来最大的好处。

结 束 语

我们的《少女百科全书》从介绍逐渐成为妇人的少女开始，在这一成长过程中不是所有的人都一帆风顺：虽然我们年轻的女主人公曾有不少欢乐，但在与父母的关系中也会出现各种困难，产生怀疑和错误。而最终将有一天，少女曾有的欢乐对她来说已嫌不够，她还盼望更多的美满幸福，那时她就堕入情网了。爱情是一种最明朗的感情，它能使弱者变成强者，使强者变得更加美好。我们帮助我们的女主人公成为周围人而首先是她所喜爱的恋人眼中最完满的人。我们要和三十岁左右，已富有生活经验的女主人公告别了，不仅和她，同时也和她的孩子告别；现在这孩子已经懂事了，知道把他带大真是太不容易了，但如今母亲身边要是没有他，那就太不可想像，连她自己的生活也无法想像了。

自然，我们是带着惆怅的心情和我们的女主人公告别的，我们也以同样的心情和你们——我们的读者告别。我们非常希望和你们继续保持联系，并在生活的道路上继续往前走——至少到你的儿子或女儿长到成年的时候。那个时候呈现在你面前的依旧不会是完美无缺的喜庆日子，将会出现新的问题和新的困难，但也会出现新的智慧。我们很想在你生活的这一阶段里支持你，如果有必要的话，帮你出主意，比如，对你如何在较长的时期内尽可能地保持你的美丽，健康和愉快的心情提些建议。也许无论从生理和心理，还是从社

会和哲学的观点来谈谈防衰老的问题，有的读者对此可能会感兴趣的，那我们就得重新拿起笔，为你们再写一本新书，书名叫《中年妇女百科全书了》。

男女读者们，我们还来不及谈完你们想从我们这里听到的一切，却要和你们告别了。其实我们想和你们谈的，你们从这本书里已经知道了。

后　记

只有在度过相当长的时间以后，生活才会以其本来的面目展现在人们的面前。因此，人们总是希望在这些错综复杂，矛盾重重的生活问题出现以前便对它们有个正确的认识。这是合乎规律也是可以理解的。涉及个人生活，尤其如此。个人生活的中心往往是两个热切希望成为幸福者的他和她，他们不放过自己的幸福，因此有时倾向于牺牲理智和道理而让位于激情。

应该善于谋求和创造幸福，并为此而斗争，这已成为公认的见解。谋求自己的幸福，意味着首先要树立自己，发展自己成为幸福的人的聪明才智。为幸福而斗争往往就是和自身的斗争，为喜爱的人而斗争，为维护行为的道德性而有远见地抑制自己一时冲动的感情。

大家称颂的胸怀开阔，不是不负责任的行为，决非受激情的风浪左右的行为(激情的风浪象其他一切风一样，今天朝一个方向吹，明天朝另一个方向吹)，而应该是善于既不使周围的人成为不幸者，又达到自己目的的行为。有时，我们习惯于对人际关系中的打算不加区分地予以指责，忘记了这种打算可能不一定是唯利是图和自私自利的，而可能是宽宏大量和利他主义的。

在青年时代，包括个人生活在内的全部生活，几乎都是由发现组成的。在发现被实现的同时，人无论如何避免不了要

影响其他人的前途，首先影响自己同龄人的前途。因此关于生活的艺术问题，关于正确理解和恰如其分地评价所发生的事情的问题，便具有特殊的现实性，因为，这种有理性的行为方式面临的选择只能是：盲目的尝试和不可避免的错误。

如今在捷克斯洛伐克每十对夫妇中，有三对离婚。抽样调查结果表明，上述离婚的家庭中半数以上是在婚后4—5年内离婚的。补充一点，按同一调查资料，婚外孕已成为严重的社会问题。而且只有百分之五十的婚外孕没有进行人工流产，未来的孩子的父母办理了结婚登记。

这个问题还有另一个方面：许多婚外孕的出现不是因为人们想要孩子或忘我地急切地想终身相亲相爱，而是常见的晕头转向的“奇遇”所产生的结果。但是，“狂欢节孩子”中患有难以治愈的精神病的，要比婚后养育的孩子多得多，其中包括最可怕的——先天痴呆症。

我们不想作出深远的结论：为自己的错误付出了代价，受到了惩罚（哪怕只是一次）的人，未必会再犯这些错误。过去和现在，有谁愿意以如此巨大的代价去换取生活经验？正常的人，大概谁也不会这样做。然而要知道，“狂欢节”还在继续办，“下流父亲”的人数并未减少，而“我们登记结婚，不中意——就离婚”的原则至今在群众的意识中还没有丧失自己的作用。结果，不仅个人的悲惨事件和悲剧增多，而且需要具有最坚实的道德和思想政治基础的人才的整个社会、国家和整个社会主义建设事业都遭到不可弥补的损失。因此我们所谈到的问题，如果说从每个人解决它的方法不仅能反映一个国家的道德和智力水平，而且最终还可看出这个国家的经济实力的话，那末，它就不仅是个人问题了。列宁早就指出，“参予爱情的是两个人，但会出现第三个生命”，因此，“这里包

含着社会利益”，必须意识到个人行为的这一最重要的社会意义，特别是在两性相互关系的范围内。

我们在想：是否我们有时不会有效地利用我们所获得的艺术，即认识自己的行为并预见它的后果的艺术。社会利益是否以一种离个人生活很远的形式呈现在我们面前而变得很抽象？换句话说，是否发生了个人利益绝对化的情况？让我们举例来说明这一点。人们自觉地为完成社会职责牺牲个人的利益乃至生命的事例，过去有，将来也会有。然而在“他和她”的场合下，人们往往很难拒绝类似的满足，因为在那种时刻他们个人利益的全部内容就是想得到满足。而社会利益在多大程度上能够对他们的行为产生影响，这要看它在多大程度上预先渗入他们接受和实施的“机制”，而且不仅作为准则，同时还作为一种有理有据的动因激励他们去得到作为社会主义最高价值之一的幸福。因此说，通向个人幸福的道路应贯穿着亲人的美满和幸福，通过问心无愧的良智，而后者同样是社会利益，它不仅是事业的内心评判者，而且是个人行为的打算、计划和动机。

既然《少女百科全书》已经读完了，为什么还要再次提及这些方面呢？因为这是一本既能为克服青年进入成年生活过程中“盲目试验”的倾向，又能为在人类活动最隐秘和离社会直接监督最远的一个范围中架起一座社会和个人利益之间的“桥梁”作出重大贡献的书。

读者所见到的这本书是致青年妇女的一本书，写这本书首先正是为了她们。但它同样也是那些处在生活转折时期，不只是想简单地思考和评价走过的路程，而想试图改正而未改正的人所必需的一本书。

《少女百科全书》不仅是具有最严密的科学性，最丰富多

采的和必需的信息的汇编，而且是当代妇女理智和感情世界的全部特点、她们的利益和探求、观点和世界观的特殊写照。本书以恰如其分的幽默笔调，开诚布公的态度，和鄙视庸俗行为及低级趣味的观点写成，它同时是对伪善行为和虚情假义的挑战，借用恩格斯的话说，是对“以妓院眼光”看待两性关系的平庸之辈的挑战。

根据苏联一位社会学家的资料，中学8—10年的男女学生关于隐秘的性生活的最初信息多半是从“高年级学生”那里或自己的同龄人那里获得的。而大家知道，信息来源在许多方面也决定着信息的倾向性和性质。只要把有关的知识变成群众的知识，如同对这些知识的兴趣一样，便可以改变这种状况，而不必为“不健康的趣味”或“不健康的影响”的前景而担忧。其实，二者并非因为人们获得了在远非简单的私生活问题上正确地把握自己而必需的知识所造成，而是企图把这些知识变成“禁果”所致。正是被禁止的神秘色彩加上某些人道德上和感情上的无知，精神上的空虚，形成了那些表现在不仅对男女隐秘关系，而且对其他任何信息理解上的病态的观点。

摆在我们面前的这本书，对于那些用畸形手法写成的书来说，是一种准则。这就是为什么它带给读者的不是别的，而是有益的知识：要知道，构成男女社会心理特征，构成他们作为个人的独特性，以及由此而来的，构成夫妻生活、母性、父性的道德内容的一切，正是隐秘关系文化的主要源泉之一。因此，本书关于巩固家庭关系，提高家庭的社会能力问题的论述，往往都有赖于此。关于这一点，只要指出与“爱情消失”等普遍的离婚动机相联系的是夫妻忽视基本卫生常识所产生的困惑，而“性生活不协调”正是不善于解决日

常心理矛盾的结果这两点，便足以说明。

那些负责对青年进行婚前准备的人，在读完本书后，理应进行反省。例如，考虑到少女体质以及对未来母亲职责至关重要的性成熟期的特点，本书对传统的锻炼少女体质的方法提出了怀疑。另一方面，作者对对待教育工作的综合态度问题作了新的解释，不容置辨地证实，例如，性教育只有在个性发展牢固的道德和美学文化的基础上才有可能顺利地进行，而在这种文化形成过程中跳舞具有超乎想像的重要意义。众所周知，在少年男女间的关系以至人与人相互关系中，跳舞是同下流、粗鲁、庸俗行为作斗争的最佳方式。

整个世界的教育实践证明了道德文化和美学文化有着最紧密的有机联系。然而这种经验，如同有关科学结论一样，无论是在组织教育工作中，还是在劳动和学习集体人与人之间交往过程中，在生活中，在空闲的时候，往往并未引起我们充分的注意。一条明智透彻的思想，即人际关系中的美学和道德水平均取决于社会中已确立的人际交往形式，要想为自己开辟一条道路似乎特别困难。当我们还在争论可不可以称呼不熟悉的人为“先生”或“女士”，“男人”或“女人”的时候，一些最奇怪的代用词却来填补了这个空白，粗鲁和赤裸裸的伪善行为也随之渗透进了个人与个人之间的关系方面，这样说决非言过其实。

《少女百科全书》的作者力求强调的不仅是个人生活内在的含义深刻的道德方面所具有的意义，而且是男女间相互关系的美学，因此受到很大的支持。书中有专门章节论述这个问题，并分析了简单的，又并非人人都明白的真理：例如，应当怎样相互问候、结识、赠送礼物、和熟悉的及陌生的人交往不伤害他人的自尊心和妨碍他人。也就是说，应当怎样用

具体的内容去充实相互尊重在道义上非同小可的要求，顺便说一句，没有这种要求就不可能有相互之间真诚的帮助。

读者大概已经注意到，《少女百科全书》的作者一般竭力避免提出“正面的”说教式的建议。不过，也不能不指出，本书说教式的教育潜力的确非常大。学究式的读者休想从书中找到他所面临的问题的直接答案。也不可能有类似的答案，因为任何一个人的情况可能与别人相似，也可能不相似。但本《百科》可引导读者在作出决定以前先思考、认识、并记住，几乎每一种个人的行为都具有社会意义，它主要是为读者进行这方面的思考提供丰富的养料。如果一个人能养成思考、分析和评价自己行为的习惯，那么他就走上了通向个性全面协调发展，人际关系协调发展的道路。

男人和女人之间的关系、成年孩子和他们父母之间的关系，母道和父道，对于完善人，对于极大限度地充满热情地体验每天的生活，对于在日常生活中感受幸福，无不具有巨大的可能性。可是人们常常不利用哪怕一点这种可能性，虽然社会主义制度为实现这种可能性创造了最有利的条件。本书无疑做了一件有益的事，哪怕它只是一般地帮助人们了解这一切，唤起他们主宰本能的愿望，向他们证实“肉体——这在女人所能给予的当中，是最微不足道的”这句格言永恒的正确性。

本书非常及时地写了做母亲是妇女的社会自我确认和社会积极性主要形式的主题，母亲和父亲对子女的爱对夫妻感情和婚姻稳定性能产生良好影响这一主题。母性是人类生活开端之开端。社会制度愈进步，愈人道，母亲的威望在这种社会制度里就愈高。当社会主义首次成为人类历史发展的现实时，高尔基就充满激情的号召——“颂扬做母亲的妇女！”才能响彻宇宙上空，并非偶然。

社会在母性中延续和确立自身，这不仅指在生物方面，而且也指社会方面。孩子和母亲的感情沟通，特别是在他生活的婴儿时期，乃是对他正在形成的智力和性格产生社会影响的第一个和最强有力的因素，是孩子从婴儿到少年据以选择和评价未来全部社会信息的所有规定和准则的核心。人的精神领域许多极重要的组成部分，如他的个人需求、爱好、兴趣，都是在家庭中就确定了未来发展的起点和方向，而家庭同样首先是母性的社会外壳：要知道，家庭的建立不是女人同男人关系的本身，而是与新生活的出现，与为新人的形成创造的最大限度的有利条件的可能性相联系的父母的社会责任感。这是地球上最崇高的责任感，因为人如果准备完成自己的社会历史使命，那么他就应当既是主要的生产力，也是人类自古以来的文化的唯一保护者。但只有在受教育的情况下他才能有所准备。而每个人准备的程度首先取决于母亲，取决于孩子的父亲——丈夫怎样帮助她，取决于家庭总的道德心理气候。因此父母亲们的培养，乃是社会思想活动中最最基本的任务之一。

然而，应该说，我们并非任何时候都能对这一任务作出正确的评价，因而并非在任何时候都能足够充分地解决它。其结果，青年在规划自己未来的蓝图时，往往只是把母性和父性放在最后考虑。而有些新婚夫妻宁可不要孩子，但这是错误的。如今我们遇到的一个最令人伤心的统计事实是，不仅独生子女家庭数在增长，而且无子女家庭数也在增长。况且，把无子女列为自己生活规划的人还无视自己的公民义务。他们追求的仅仅是“为了自己”的生活，但事实上他们达不到这种自私的目的，因为不管是母性还是父性，并不象他们所认为的那样，都是“多余的关怀”；母性和父性首先是

幸福的充实，是个性发展的动因。

尊重妇女，特别是尊重做母亲的妇女，是社会文化的最高准则。马克思的这一思想广为人知，但这一思想应成为人民信念的象征，成为每个人必须遵循的行为准则。为此而奋斗的同时，不应忽视所谓的“小事”，如培养人们对丑恶行为不妥协的精神。侮辱母亲是侮辱行为中最卑鄙的，它是丑恶行为的基础，这个道理不言自明。曾经有人这样认为，侮辱俄罗斯人的母亲，就等于损害俄罗斯人民的尊严。可是为什么在人民的心灵中至今还保留着这种恶习，为什么在生产集体的领导中可以找到这样的人，他们认为骂娘好象是与群众“相互理解”的道路？

必须使少女象对待重要的社会职责那样，树立起为母之道。要教育全体居民懂得，没有母道就没有未来。而且，这绝不意味着妇女应该把自己的社会活动和劳动局限于家庭范围之内。在社会主义条件下，妇女施展力量和才能的天地是广阔的，多种多样的。为了使妇女有所发展，在自己向往的地方施展才能，党和国家作出了一切努力。我们不应受资产阶级男女平等运动的诱惑，把母道和妇女的服从和压迫联想在一起。在社会主义条件下，通向被社会承认的一切渠道都为妇女敞开，母道也包括在内，而不是在被承认之外。

同时，在社会主义发展的现阶段，保障妇女的母亲作用和职业作用的和谐结合尚有一定困难。《少女百科全书》的作者没有掩盖这种困难，而是尽力帮助青年们作好克服这些困难的准备，至少是在涉及夫妻双方和他们相互关系的方面。本书阐述家务安排、对孩子的照顾、家庭和社会、生活、教育等机构的相互关系等问题的各个篇章正是为这一目的服务。

本书是坦诚的，因而也是乐观的。其中贯穿着一个信

念，就是：如果不说出缺点，不指出缺点的原因，就无法纠正缺点，并且坚信，社会主义社会有力量克服那些目前使家庭感到压抑的困难：这些困难的根源和社会主义的本质无关，而与其形成和发展的复杂历史条件有关。

作者毫不怀疑，不论对社会来说还是对每一个个人来说，家庭都是必需的；道德的完美和婚姻家庭关系的巩固，乃是进一步完善社会主义生活方式的主要先决条件之一。在解决基本问题时，正是这种始终不渝的马克思主义立场保证了作者和读者之间充分的理解。

本书不可能包罗万象，一如对于目前尚有争议的问题我们不能不允许作者有自己的解释。然而，如果读者想不仅对本书，而且对本书所涉及的问题有一个尽可能完整的概念的话，我们恳切地建议他读一些论述这类问题的其他有关著作，包括苏联出版的。

（A·Г·哈尔契夫，哲学博士，教授，苏联社会学学会副会长，《社会学研究》杂志主编）